ВЕСТНИК ЗОЖ

№14 (748), июль 2024 г.

Фото: Мария / Фотобанк Лори.

С папой в воде не страшно.

Цитата номера

Почитаешь и поймешь –
Всем полезен
вестник «ЗОЖ»!
Старикам и молодым,
И здоровым, и больным!

Адрес: Измайловой Эмме Сергеевне, 182105 Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Пограничная, д. 1, кв. 61.

16+

Письма в номер

ЧИТАТЬ ВЕСТНИК – ЭТО НАСЛАЖДЕНИЕ

Вестник я знаю много лет. Иногда покупала и читала. Но, видимо, пока не дозрела, чтобы его выписывать. И вот наступило прозрение. В очередной раз ко мне приехала моя подруга из города и привезла целую стопку этой газеты. Я решила ее просмотреть.

И газета меня околдовала. Это было новое видение. Я читала и наслаждалась, подчеркивала, что мне понравилось. А в канун 2023 года наш почтальон дала мне каталог с целью, что, может, я что-то еще выпишу кроме районной газеты. Я просмотрела этот гроссбух и, конечно же, выбрала «ЗОЖ» и только «ЗОЖ». Очень довольна и хвалю себя за это. Выписала и на 2024 год. Читаю запоем.

Замечательные люди, которые пишут в вестник, прекрасные комментарии врачей, народная медицина, которую я обожаю и использую всю свою жизнь, и удивительные стихи. Теперь понимаю, какое это наслаждение – получать и читать вестник!

Адрес: Беляевой Нелли Владимировне, 301090 Тульская обл., р.п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 14.

СПАСИБО ЗА НАСТРОЕНИЕ!

Достала из почтового ящика вестник «ЗОЖ» №15 за 2023 год и, сев в автобус, начала читать первую страницу. Места слева и справа от меня заняли два молодых человека, стали заглядывать, что же такое я с увлечением читаю? Потом спросили: «А это какой у вас журнал?» Я стала читать им стихи Людмилы Павловны Трифоновой из Ульяновска «Зожевец, ты – молодец!» –«Товарищи, вы только послушайте, как здорово!» Один из них подхватил:

«Если на зиму варенья
Заготовил и соленья,
Не придет тебе конец.
Зожевец, ты – молодец!»

Прочитав, добавил: «И правда, как здорово!» – «Это газета о том, как быть здоровыми», – продолжила я наш разговор. – Здесь много полезного – и для тела, и для души. Выписать на почте газету «ЗОЖ» поспеши!» На лицах людей в автобусе расцвели улыбки. А я решила купить газет и дарить всем, кому тоже понравятся эти стихи.

Адрес: Трофимовой Наталье Ивановне, 109559 г. Москва, ул. Краснодарская, д. 72, кор. 3, кв. 299.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ПРАВДА ВСЕГДА В ЦЕНЕ

У меня две новости. Начну с плохой. Подписка на второе полугодие снизилась. Некоторая часть читателей, похоже, взяла паузу на дачный сезон. А те, кто сохранил верность газете, видимо, полагают, что девиз «1+1» достаточно использовать лишь в канун Нового года... Я их не упрекаю. Сейчас времена такие, что всем приходится считать деньги, особенно если речь идет о пенсионерах. Больше того, всем, кто остался с вестником, – наша огромная благодарность! Благодаря вам мы пока еще живы.

И тут самое время перейти к новости, которую я бы назвал условно хорошей. Изыскав резервы, мы смогли объявить подписку нет, не на следующий, 2025 год, как обычно бывает, а только на его первое полугодие. В надежде, что зимняя подписная кампания будет успешнее летней.

Возникает резонный вопрос: что для этого нам, редакции, следует предпринять? Не раз уже обращаясь к читателям, спрашивал об этом. Увы... Подавляющее большинство считает, что ничего в газете менять не надо. На первый взгляд так и есть. Сейчас вестник представляет собой достаточно сбалансированное издание, сочетающее в себе очень полезную и нужную многим медицинскую информацию с жизненными, очень достоверными воспоминаниями о былом, рассказами о сегодняшнем житье-бытье, размышлениями о том, что сейчас волнует людей, «Творческим клубом» и забавными историями о братьях наших меньших.

Кое-кто полагает, что медицинской составляющей могло быть и больше. Но не благодаря публикации дополнительных материалов специалистов-медиков, а за счет небольших конкретных рецептиков в том же «Домашнем докторе». Полностью согласен! Только одно «но»... «ЗОЖ» – газета особенная. Мы с вами ее делаем вместе! На основе ваших писем. А если их нет, где брать публикации для этой рубрики? Или вы хотите, чтобы мы эти рецепты воровали в интернете и подписывали вымышленными фамилиями без адресов? Вы поверите в действенность таких рекомендаций? Нет уж! Как говорится, лучше меньше да лучше. А чтобы было много и хорошо, нужны ваши письма...

Людмила Ефимовна Казанина (603098 г. Нижний Новгород, ул. Артельная, д. 18а, кв. 12) известна нашим читателям как автор не просто интересных, но и порой, как говорят газетчики, острых публикаций, затрагивающих наиболее волнующие проблемы нашей жизни. Иногда я лично бываю с ней не согласен. Но печатал, печатаю и буду печатать, поскольку ее письма – всегда толчок для размышлений, споров, желания продолжить разговор. И я рад, что Людмила Ефимовна в своем очередном письме затронула тему изменений в «ЗОЖ».

«Я лично считаю, что судьба вестника в наших с вами руках. Чем интереснее мы будем писать, чем правдивее станем рассказывать о насущных жизненных проблемах, тем больше людей из младшего и среднего поколения придут на смену старого и захотят подписаться на вестник», ***– пишет она. И приводит примеры откликов молодых читателей, которые она получила в ответ на свои публикации в вестнике. Вывод ее прост:*** *«Насколько мы, читатели вестника, будем выбирать для писем интересные, актуальные темы, настолько продлим ему жизнь. Главное – писать честно о том, что с нами происходит. Не надо парить где-то в облаках, делая вид, что все прекрасно. Активно участвовать в современной жизни, показывая всем, что пенсионеров рано списывать в расход. Больше интересоваться жизнью других, не ради любопытства, а для того, чтобы чем-то им помочь. Нести в народ правду, которая всегда в цене».*

Это, конечно, не панацея, но прислушаться к Людмиле Ефимовне, согласитесь, стоит...

Сергей КИФУРЯК.

ПОСЛЕДНЯЯ ВЕСТОЧКА

Более 20 лет назад через «ЗОЖ» я искала семью из Орши, которая в годы Великой Отечественной войны жила в нашем маленьком домике в Ардатове. Чудо произошло: семья Храмцовых из Могилева прислала адрес наших бывших постояльцев. И я даже пообщалась с ними по телефону.

Почти одновременно с письмом Храмцовых я получила весточку из Хакасии. Очень удивилась тогда: никого у меня там не было. Когда стала читать письмо, поняла, что мой адрес в вестнике увидела Галина Яковлевна Дорофеева, которая некоторое время жила у нас в Ардатове. Здесь у нее родился старший сын Владимир, а потом судьба забросила ее в Таштып. Читая письмо, я сразу поняла, что написано оно умной, образованной, доброжелательной женщиной.

Из ее писем узнала, что Галина всю жизнь проработала метеорологом, заведовала метеостанцией. Она знала только одно средство передвижения – вертолет. Мужественная женщина!

Также она рассказала, что с писателем, журналистом Василием Песковым, эрудицией которого была просто поражена, на вертолете летала на заимку к известной таежнице Агафье Лыковой, общалась с ней. По просьбе Агафьи переправляла ей козленка. Галина удивлялась, как метко стреляла Агафья.

20 лет с лишним мы общались с Галей. Ее письма были очень интересные, как хорошая, увлекательная книга. Галина Дорофеева очень любила Родину, людей, свою большую семью. Она была счастлива от того, что внуки стараются получать высшее образование. Вика – экономист, Юля учится на медфаке. Причем все экзамены сдает на отлично...

И вдруг получаю письмо. Адрес – Галины, но написано не ее рукой. Вскрыла конверт, а там – маленький листочек, на-

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ

Вестник «ЗОЖ» **П7807**

Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ».... **П7809**

Комплект «ЗОЖ» **П1763**

ПОЧТА РОССИИ

Подписка онлайн: podpiska.pochta.ru

Следующий, 15-й номер «ЗОЖ» выйдет 12 августа с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

писанный изменившимся почерком моей дорогой подруги: «Прощайте! Это моя последняя весточка. Спасибо за многолетнюю дружбу, за поддержку...» Больше я читать не могла. Слезы потекли градом. Бросилась к телефону, но на другом конце провода лишь протяжные гудки. Молчит телефон в Таштыпе... А потом Юля сообщила, что больше нет на свете моей настоящей, умной подруги. Болезнь оказалась сильнее. Как же тяжело терять друзей!

Адрес: Беляковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дючкова, д. 146.

ЕСЛИ СТАНОВИТСЯ ПЛОХО, – ПОЮ

Без музыки и песен жизнь была бы скучной. Ведь звуки мелодии рождают в душе приятные и даже возвышенные чувства. Об этом знают все. А многие ли знают о том, что, когда человек поет, периодически происходит задержка дыхания, что благоприятно сказывается на всем организме?

Недавно я изрядно понервничала. У меня тут же подскочило давление. Хоть и не очень высокое, но в стопах и в икроножных мышцах я почувствовала спазмы. К тому же у меня одно из последствий ковида – полинейропатия. Нервничать нельзя. Но не всегда ведь получается этого избежать. Я приняла четыре таблетки капотена и четыре таблетки экстракта пустырника, а толку никакого.

И лишь через 18 часов давление стало приходить в норму, когда я стала... петь. Знаю, кто-то посмеется, кто-то покрутит пальцем у виска, кто-то скажет: «Бред!» Нет, это не бред. Сначала я слушала песни по радио, чтобы переключить сознание на положительные эмоции. Немного успокоившись, хотя и без желания, я стала тихонько петь любимые песни из моей молодости, представляя картины прошлого. И на душе стало теплее. Ведь песни, как и запахи, пробуждают воспоминания...

Вспомнила, как мы с подружками летом ходили на речку купаться, загорать, а потом съедали в тенечке продукты, которые принесли с собой. А вокруг такая красотища! На водной глади белые лилии и желтые кувшинки. Кто-то плавает на лодке, кто-то сидит на берегу с удочкой. По одну сторону реки – березовый лес, по другую – растут дубы. А неподалеку хвойный лес. И такой чистый воздух! И мы, молодые, здоровые и беспечные, поем и радуемся жизни... И, о, радость! Вскоре стали уходить спазмы, и мое давление пришло в норму.

Будучи уже взрослой, мамой и бабушкой, я всегда пела. Когда заселилась жить в квартиру на 3-й этаж в 2017 году, петь перестала. Здесь особо не распоешься. Но все же хотелось. Я отводила душу, когда пела на даче. Негромко, чтобы не привлекать внимание.

После ковида появились осложнения. Да и позвоночник не позволяет мне трудиться на земле. Очень жаль. Теперь я двигаюсь мало. Не наслаждаюсь окружающей природой и своей чистой продукции не радуюсь. Меньше общаюсь с людьми. Не пою. Но я убедилась в том, что петь и полезно, и приятно, даже если у человека самый обыкновенный голос.

Теперь, как только почувствую, что портится настроение или понервничаю, я сразу принимаю три таблетки экстракта пустырника, а иногда и корвалол. И начинаю петь... Ведь что толку выяснять отношения или доказывать свою правоту, загоняя обиду внутрь? Она будет разъедать душу, как ржавчина. Нужно просто волевым усилием создать себе хорошее настроение. И эти радостные эмоции мысленно посылать в больной орган. Об этом же в своих трудах пишет всем известный человек, имеющий много званий, Мирзакарим Норбеков.

Я думаю, что мой способ воздействия на организм больше подходит людям творческим, эмоциональным, неравнодушным ко всему прекрасному, что окружает нас. Я отношу себя к таким людям: другой быть просто не могу.

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071 Волгоградская обл., Иловлинский р-н, р.п. Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66.

СТАРИКИ И ДЕД МАЗАЙ

Родился я до войны в деревне Лаптевка Витебской области. Война началась в 1941 году. В июле пришли немцы, заняли деревню, забрали скотину. Баб, детей, стариков выгнали из домов в сараи. Такой был железный немецкий порядок. Евреев гнали, как скот, в Попову пропасть на расстрел, отбирая по пути все пожитки. Мужчины ушли на фронт или в партизаны. Из моих близких вернулся с фронта в 1945 году только отец – калекой. Война шла на истребление всего белорусского населения. Мы жили в бане: мать, бабушка и четверо детей. Боялись скрипа немецкого сапога. Они с добром в баню не заходили.

Хочу рассказать о деревне Старики. Она находилась среди болот и озер в лесной глуши. Там стояло 20 избушек. До войны был рыбколхоз, но с приходом немцев мужчины ушли на фронт и в парти-

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты. Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.

Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

заны. Остались в деревне женщины, дети и старый дед 75 лет по имени Мазай. Нашелся Иуда, провел по единственной тропе немцев в деревню. Фрицы забрали скот, а деда назначили старостой в деревне. Дед люто ненавидел фашистов, взял у них документ. Ездил на хромой лошади по району, передавал сведения о расположении гарнизонов.

Дед организовал рыбколхоз с женщинами. Ставили невод, ловили рыбу, кормили партизан и местное население. Когда в 1944 году возвращалась Красная армия, дед Мазай охранял деревню от факельщиков и не дал ее сжечь. После ухода фрицев дед пригласил нас, детей 12-14 лет, таскать невод и кормить рыбой всю округу. Это был не детский, тяжелый труд. Тащить невод с рыбой на берег было очень тяжело.

Окончив 10 классов, я ушел служить в армию, в Морфлот. Друг детства Мишка, с которым рвали животы, тянули невод, тоже пошел служить в Морфлот, в Северодвинск. Я попал из Балтийска на Кубу в 1962 году в Карибский кризис. Мишка на дизельной подлодке тоже ушел на Кубу. Прикрывал наш конвой до порта Мариэля. Однако на Кубе мы не встретились. Мишка с Кубы ушел к берегам Америки.

И вот мы, дети войны, спустя 60 лет решили навестить малую родину, где прошли детство, юность, испытали голод, холод. Встретились уже стариками на кладбище в Троицу. Было о чем поговорить. Было что вспомнить. Были и веселые времена, когда школой убирали картошку, пели военные песни под гитару.

Мы навестили бывшие деревни Лаптевка, Старики, Локтево. Люди покинули эти места, где веками жили наши предки. Земля заросла бурьяном. Стоит одиноко брошенное кладбище. Нашли могилу деда Мазая. Возложили цветы. Вернулись домой с тоской о прошлом, которого уже не вернешь.

Адрес: Жаворонкову Владимиру Дмитриевичу, 188307 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Григорина, д. 9, кв. 48.

ДЕРЗАЙТЕ, «МОЛЧУНЫ»!

Очень часто перечитываю старые номера вестника. Вот и на этот раз, перелистывая их, наткнулась на заметку М.П. Голощаповой «В защиту «молчунов» в «ЗОЖ» №22 за 2023 год.

Кто такие молчуны? Те, кто много лет выписывают вестник, но пишут в него впервые, объясняя это тем, что, не владея словом, не умеют красиво излагать свои мысли на бумаге.

Да, не каждому это дано. А между тем у каждого из нас есть какой-то свой дар или талант. У кого-то небольшой, у кого-то более выраженный. Одни могут хорошо писать, другие – вкусно готовить, шить, рисовать, печь, петь, танцевать... И совсем не нужно стесняться того, что не все мы делаем так, как это делают другие.

Если, например, у хозяйки подгорел пирог, тут уж вряд ли что-то исправишь. А ваша, молчуны, «беда» вполне поправима. Вот уж где точно вас не осудят и правильно поймут, так это в редакции вестника! Ведь там работают замечательные журналисты, знающие и любящие свое дело. Если вы написали письмо, но вам оно показалось несколько корявым, смело отправляйте его в вестник! В худшем случае его просто не опубликуют. А в лучшем, что чаще всего и случается, в редакции подправят его, уберут лишнее, и заметка станет складной да ладной.

Кстати, Мария Прокофьевна, ваше письмо получилось интересным. Возможно, здесь как раз и поучаствовала редакция.

Зожевцы в основном – зрелые, мудрые люди, с большим жизненным и профессиональным опытом. Вот и не стесняйтесь писать о своих наблюдениях. Пишите о знаковых встречах, интересных событиях, смешных ситуациях, личном опыте в лечении той или иной болезни. Пусть и другие воспользуются вашим методом. Дорогие «молчуны», дерзайте! У вас все получится!

Адрес: Мурадовой Наталии Николаевне, 601655 Владимирская обл., г. Александров, ул. Королева, д. 12, кв. 15.

НЕ ОПУСКАЙТЕ КРЫЛЬЯ

Хочу рассказать, как я справилась с артрозом плечевого сустава.

После долгих мытарств и хождения по врачам, после серии бесполезных уколов, мазей я наконец попала к неврологу. Узнав причину моего посещения, он сказал: «Это не мое! Это не мое!» Я с возмущением сказала: «Так, может быть, и профессия врача тоже не ваше?» Ответа не услышала.

После этого я попала на прием к неврологу в другой поликлинике нашего города. Но и этот врач «успокоил» меня, сказав, чтобы я не надеялась исцелиться с помощью таблеток и уколов. Вот так!

И тогда я вспомнила фразу: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих». Артроз я зара-

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (область, город, село) _____

_____

Подпись _____ Дата «____» _____ 202 __ г.

ботала, переусердствовав на даче. Работала тяпкой непрерывно 2 часа. Глупая! Хотя внук просил меня этого не делать. Он сделал такой же объем работы за 15 минут на другом участке дачи.

Я начала с глубокого массажа плечевых суставов. Находила болевые точки, надавливала на них глубоко, до кости, круговыми движениями массировала плечо. После нескольких таких процедур смогла уже поднимать руку, хотя боль и хруст еще чувствовались.

После массажа я стала делать специальные упражнения: руки за головой и движения на смыкание локтей, руки за головой и движения вверх-вниз. Эти простые упражнения помогли мне вернуть подвижность суставов. Сейчас я свободно поднимаю руку вверх без боли. Продолжаю пить желатин.

В одном был прав врач-невролог другой поликлиники. Не надо надеяться на чудесное исцеление с помощью таблеток и уколов. Надо выполнять гимнастические упражнения, двигаться.

Не опускайте крылья, друзья! Как говорится, на Бога надейся, а сам не плошай! Успехов всем в излечении.

После моей жалобы в Министерство здравоохранения нашей области все в поликлинике всполошились. Мне позвонила зав. поликлиникой. Сказала, что врач-невролог передо мной извинится. Я ответила, что мне не нужны извинения от человека, которого я не уважаю. Я уважаю профессионалов. А может быть, я слишком категорична?

Адрес: Солдат Людмиле Васильевне, 308007 г. Белгород, ул. Садовая, д. 112а, кв. 61.

БЕЗ ОБЩЕНИЯ ПЛОХО

Для меня «ЗОЖ» – это самый надежный друг. Много лет он для меня помощник и поддержка в моей уже не молодой жизни. Он и лечит, и учит, и является настоящим бальзамом для души.

Мне 93-й год. Возраст почтенный, да еще ко всему инвалид, страдаю тугоухостью, передвигаюсь с двумя костылями. И так сложилось в теперешней моей жизни, что все, с кем я общалась путем переписки, ушли в мир иной. И так мне теперь плохо без общения. Телевизор и телефоны не для меня, общаться с людьми вживую – тоже. А вот письма – это то, что нужно. Это очень помогает в моем положении. Скрашивает мою земную жизнь.

Все мои адресаты были из разных уголков страны. И только благодаря вестнику. Но, увы. Земная жизнь не вечна. Они ушли. А я осталась. Подобная связь помогала и сближала нас! Ведь общались таким путем годами, делясь своими возрастными уже интересами. И становились друг для друга настоящими родственными душами. Письмо читаешь – и будто беседуешь с живым человеком. Поэтому, несмотря на все недуги и ограничения, письма очень помогают продолжать земную жизнь. Хоть и память уже далеко не та, и слабо ходят ноги, да еще одолевает глухота. А все равно – жить дальше хочется.

Вестник два раза в месяц – это бальзам для души. А если и письмо получишь, то радости еще больше! Я живу в пятиэтажном доме. Вокруг молодые семьи, у которых малые детки, работа, дача, свои заботы и интересы. Конечно, они приветливы со мной. Но не для близкого общения с глухой бабулей...

Вот и решила написать вам. Возможно, кто-нибудь и откликнется. Рада была бы безмерно. Только не письма от свидетелей Иеговы. Очень прошу, помогите мне через вестник найти собеседника. Напечатайте мою просьбу. Возможно, кто-то откликнется. Ведь зожевцы – народ душевный, понятливый. Они всегда помогают нуждающимся в чем-либо.

Адрес: Фищук Валентине Петровне, 692239 Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Мира, д. 4, кв. 17.

ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ

В нашей области есть старинное село Большой Кувай. Оно находится в 7 км от бывшего районного центра Астрадамовка. 2 раза в неделю в Большой Кувай ходит автобус с остановкой в Астрадамовке. А вот во время войны никакого транспорта до Большого Кувая не было.

Среди жителей нашей и соседних областей быстро разнесся слух, что в Кувае живет ясновидящий Ерошкин, который предсказывает судьбу людей. К Ерошкину отовсюду шли и ехали люди. Больше всего было женщин-солдаток, которые, проводив своих мужей на фронт, не имели от них никаких вестей.

Мой отец был призван на Смоленский фронт. От него пришло всего одно письмо. Вот мама и решила обратиться к Ерошкину. Оставив моего двухлетнего брата с соседской бабушкой, меня, пятилетнюю, взяла с собой. Сначала мы 3 км шли до районного центра Астрадамовка. А потом 7 км в гору до Большого Кувая. Так я прошла с мамой пешком 10 км.

У Ерошкина было очень много народу. Перед нами пришли трое милиционеров. В соседнем селе ограбили магазин, исчезло много денег и продуктов. Милиция это преступление не могла раскрыть и обратилась к Ерошкину. Он накрылся с головой одеялом и через 5 минут сообщил милиционерам, чтобы шли в заброшенный дом на окраине села, где находились трое вооруженных грабителей. Там они их и взяли.

Моей маме Ерошкин сказал, что ее муж, а мой отец жив. К Ерошкину мама ходила еще раз. И он опять сказал, что ее муж жив.

В это же время к Ерошкину приехал начальник районной администрации. Он потерял права на машину и не мог вспомнить, где же он мог их потерять. Ерошкин опять накрылся одеялом и сказал, чтобы тот ехал в лес и поискал свои права на первом повороте дороги. Действительно, в этом месте они и нашлись.

Прошло много лет. Узакбай Пангереевич Куваныев нашел следы моего отца в лагере для военнопленных Шталаг-352 на окраине Минска. Как и предсказал Ерошкин, когда мама приходила к нему, отец был жив. 64-я стрелковая дивизия попала в окружение к немцам в районе Смоленска. Была почти вся уничтожена. Оставшиеся солдаты и офицеры попали в плен. Отец погиб 7 июля 1944 года, когда лагерь освободила Красная армия. Как же был прав Ерошкин, когда говорил маме, что ее муж еще жив!

Адрес: Пономаревой Людмиле Михайловне, 432032 г. Ульяновск, Московское шоссе, д. 79, кв. 11.

КИСЛОТНОСТЬ: КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

В прошлом номере вестника «ЗОЖ» мы рассказали о том, что такое кислотность желудка, как она проявляется и можно ли ее проверить в том числе в домашних условиях. Давайте разберемся, какие именно способы применяются при ее лечении.

Существует группа относительно новых и полузабытых старых средств, которые сегодня используются в лечении пониженной кислотности. Но рекомендовать их абсолютно каждому человеку с пониженной кислотностью и атрофическим гастритом не совсем правильно: решение о назначении того или иного средства принимает только ваш лечащий врач.

Одним из самых назначаемых препаратов в гастроэнтерологии на сегодняшний день является **ребамипид,** способствующий устранению главной причины большинства заболеваний желудочно-кишечного тракта – повышенной эпителиальной проницаемости. У препарата много положительных эффектов в отношении различных отделов пищеварения. Так, долгосрочный прием ребамипида в течение 12 месяцев приводит к регрессу (обратному развитию) гистологических признаков хронического гастрита, что проявляется уменьшением клеток воспаления в слизистой оболочке желудка. У пациентов, которые длительно принимали препарат 3 раза в день по 100 мг, на фоне лечения значительно снижаются частота кишечной метаплазии, предраковые изменения клеток в слизистой желудка.

В своей практике я назначаю ребамипид чаще всего в комплексной терапии эрозий и язв желудка, а также для устранения бактерии хеликобактер пилори. Препарат можно рекомендовать также при атрофическом гастрите и пониженной кислотности, поскольку он улучшает состояние слизистой оболочки, устраняет воспалительный процесс и хорошо переносится пациентами.

В последнее время появилось много положительных данных об эффективном использовании нового препарата – **альфа-глутамил-триптофана,** назначаемого для восстановления кислотопродукции при атрофическом гастрите. В аптеках он продается под названием **регастим гастро**. Его действие было подтверждено в результате многоцентрового исследования эффективности препарата при лечении больных хроническим атрофическим гастритом, ассоциированным с хеликобактер пилори. Оценка его противовоспалительного и регенеративного эффекта проводилась по результатам гистологического исследования биоптатов (кусочков) слизистой оболочки, суточной pH-метрии и анализа гастропанель. То есть оценка комплексная и достаточно объективная, реально подтвердившая способность препарата к значительному снижению количества клеток воспаления в слизистой желудка.

Наиболее впечатляющие результаты были получены при оценке на фоне лечения регенераторного (заживляющего и восстанавливающего эффекта) альфа-глутамил-триптофана, а также индекса кислотности (кислотопродукции). Прием регастима гастро способствовал повышению индекса кислотности в сравнении с исходным (то есть до лечения) в несколько раз.

Активно возросла сегодня практика использования при пониженной кислотности и атрофическом гастрите ферментных препаратов. Думается, во многом это обусловлено развитием нутрициологии. Популярный ферментный препарат **ацидин-пепсин** получают из слизистой оболочки желудка свиней. Таблетка содержит 1 часть пепсина и 4 части ацидина (бетаина гидрохлорид). **Ацидин-пепсин** не всасывается в желудочно-кишечном тракте. Одна его часть – бетаина гидрохлорид – при попадании в желудок вступает в химическую реакцию (гидролиз), вследствие которой выделяется соляная кислота, необходимая пищеварению. Вторая часть – пепсин свиной – разрушается в двенадцатиперстной кишке под влиянием ферментов поджелудочной железы. Проще говоря, приняв таблетку ацидин-пепсина, мы получаем немного соляной кислоты и пепсина, так необходимых желудку для полноценного расщепления белков (напомню: от того, насколько качественным будет расщепление белков в желудке, зависит весь процесс усвоения белка организмом). Препарат принимают во время или после еды, растворив в 100 мл воды. Дозировка подбирается индивидуально.

Казалось бы, что это вполне безопасное средство. Однако настоятельно не рекомендую заниматься самолечением и самим назначать себе это лекарство. Прием ацидина-пепсина противопоказан при эрозиях и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Эти состояния могут возникать в том числе на фоне атрофического гастрита с пониженной кислотностью. Единственное показание к приему – гастрит с пониженной кислотностью. Но не вздумайте принимать ацидин-пепсин просто для улучшения пищеварения или потому, что вам кажется, что у вас снижена кислотность и ничего не переваривается (а в последнее время так кажется многим), или потому, что нутрициолог сказал вам, что выделение с калом непереваренных мышечных волокон – признак низкой кислотности.

Эти три примера не выдумка и не преувеличе-

ние. Только за последний год я слышу их на работе от своих пациентов практически каждый день. Да, я регулярно сталкиваюсь с ситуациями, когда на фоне приема ацидин-пепсина пациенты с атрофическим гастритом и сниженной кислотностью отмечают улучшение самочувствия: уходят жалобы на дискомфорт и распирание в животе после приема пищи, неприятный запах изо рта, тошноту. И самое интересное: это лекарство действительно способствует лучшему усвоению белка, что подтверждается лабораторно. Но только в том случае, если оно назначено по медицинским показаниям. Поэтому принимайте препарат только по назначению вашего лечащего врача.

Один важный совет пациентам, у которых снижена кислотность желудка. Выработайте в себе привычку тщательно пережевывать каждый кусочек пищи. Это архиважное условие помогает улучшить качество пищеварения при снижении кислотности желудочного сока. Качественное механическое измельчение продуктов питания при помощи зубов значительно упрощает дальнейший процесс переваривания. Есть даже шутка на эту тему: в желудке зубов нет. Помните об этом и не торопитесь, принимая пищу. Если же по какой-то причине вы не можете долго жевать, измельчайте продукты питания в блендере, доводя их до консистенции пюре. Особенно это касается белковых продуктов – мяса и рыбы.

Важно знать, что пациенты с атрофическим гастритом должны регулярно (хотя бы 1 раз в год) проверять у себя уровень витамина B_{12} и сывороточного железа. Особенно это касается случаев, когда атрофия преобладает в теле желудка. Практически в половине случаев атрофического гастрита встречается железодефицитная анемия. Причем развивается она намного раньше, чем дефицит витамина B_{12}. Оба состояния нуждаются в медикаментозной и нутрициологической коррекции, так как могут вызвать очень много проблем со здоровьем.

Хорошо стимулирует выработку соляной кислоты минеральная вода. Это должны быть средне- или высокоминерализованные гидрокарбонатные, натриевые или хлоридно-натриевые воды (курорты Ессентуки, Юрмала, Горячий Ключ, Бобруйск). Рекомендуется принимать такие воды 3 раза в день за 15-20 минут до приема пищи.

Как жить с повышенной кислотностью желудка?

Тут как раз все очень просто. Если у вас повторяются язвы и эрозии желудка и/или двенадцатиперстной кишки, обязательно сообщите об этом вашему лечащему врачу. В таких ситуациях всегда должна быть настороженность в отношении гастриномы – опухоли, находящейся за пределами желудка. Хоть это и редкость.

Если выявлена бактерия хеликобактер пилори, тоже обязательно следует обратиться к врачу для назначения современного и правильного лечения этой инфекции.

И несколько слов о приеме НПВС – нестероидных противовоспалительных препаратов. Как гастроэнтеролог на практике я часто встречаюсь с НПВС-индуцированными гастропатиями (так называются заболевания слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника, которые развились в результате приема данных препаратов). Чаще всего это эрозии желудка и двенадцатиперстной кишки. Уверяю, что это состояние встречалось бы гораздо реже, если бы пациенты не занимались самолечением. Думаю, что именно благодаря активной рекламе по телевизору люди среднего и пожилого возраста стали часто назначать себе кардиомагнил и другие препараты аспирина, дабы «кровь разжижать» и «защититься от инфаркта». На самом деле препараты аспирина должны приниматься исключительно по медицинским показаниям (чаще это ишемическая болезнь сердца и заболевания сосудов, в частности, атеросклероз), которые определяет ваш лечащий врач. Поэтому, если вы относитесь к тем людям, которые стали пить аспирин после просмотра рекламного ролика, обратитесь к врачу, чтобы специалист определил, есть ли у вас показания для приема этого лекарственного средства. Не занимайтесь самолечением!

Вот, пожалуй, все ситуации, которые сопровождаются повышенной кислотностью в желудке. Еще раз подчеркиваю, что изжога, отрыжка кислым – это не следствие повышенной кислотности. В подавляющем большинстве случаев это результат нарушения моторики верхних отделов желудочно-кишечного тракта.

Ирина ФИЛАТОВА, врач-гастроэнтеролог.

Поиск

После инсульта все мое общение – это вестник «ЗОЖ» и телевизор. «ЗОЖ» всю мою жизнь со мной, еще с тех пор, когда печатался в «Советском спорте».

Школу я окончила в 1960 году в городе Стерлитамаке на улице Социалистической. Через 50 лет в 2010 году мы, несколько человек, нашли друг друга и встретились. Нас тогда было 10.

Гена Саневич. Он жил в Оренбурге. В 2012 году его не стало. Об этом сообщила его жена, она была знакома с нашим Никитой Щирским. Они общались семьями. Были также Люба Клеменкова, Зоя Мисютина, Людмила Москвичева. А также Тоня Овчинникова, она умерла в 2012 году, Майя Спельман (ее тоже уже нет), Света Белотелова (умерла в 2019 году), Полина Шарко (умерла в 2021 году).

Остались: Никита Щирский. У него тяжелая форма диабета, ампутированы обе ноги, передвигается на коляске, Галя Сарвардинова и я, Люся Осадчева. Мы общаемся, созваниваемся, узнаем, как у кого здоровье.

Очень хотим, чтобы откликнулся еще кто-нибудь из наших. Борис Новиков, Маня Мухина и все, кто вдруг прочитает мое письмо. Откликнитесь кто-нибудь! Очень жду!

Адрес: Образенко (Осадчевой) Людмиле Васильевне, 453120 Башкортостан, г. Стерлитамак, пр-т Октября, д. 27, кв. 72.

САЛО НА ЗАВТРАК

Наступили теплые деньки, когда все женщины хотят выглядеть стройными, подтянутыми, красивыми. В связи с этим вспоминают о фитнесе и садятся на диету. Но не всем по состоянию здоровья разрешаются жесткие ограничения в питании, а тем более – голодание.

Для этих людей есть прекрасный способ похудеть – с помощью... свиного сала. Удивлены? Да, этот калорийный, вроде бы запрещенный для всех худеющих продукт способствует сжиганию собственных жировых запасов.

Эту необычную диету врач-эндокринолог посоветовал моей приятельнице. Рано утром, часов в 6-7, нужно съесть кусочек несоленого сала весом 30 г. Без хлеба, тщательно разжевав. Удобней всего купить 300 г сала, разделив его на 10 равных частей, и держать в морозилке. Позавтракать можно лишь через 2-3 часа. Принимать сало нужно курсом – по 10 дней подряд 1 раз в месяц. На следующий курс следует купить свежее сало. Ну а сколько курсов вы проведете – смотрите по самочувствию. Моя приятельница за первые 10 дней похудела на 2,5 кг, причем без всяких ограничений в еде.

Врач объяснила, в чем причина такого феноменального похудения. Съеденный натощак кусочек сала «обманывает» организм. В тот момент, когда он, проснувшись, настраивается на плотный завтрак, ему дают лишь микродозу жира. Задача тридцатиграммового кусочка сала – запустить сложный механизм, в результате которого организм начинает поглощать собственный жировой запас.

Однако такая диета противопоказана тем, у кого есть проблемы с ЖКТ. Посоветуйтесь сначала с врачом, прежде чем применять ее. Сало, съеденное на голодный желудок, – нагрузка на печень и желчный пузырь.

В таком случае можно использовать напиток, сжигающий калории во сне. Для этого нужно измельчить в блендере лимон без кожуры, небольшой огурец, несколько веточек кинзы или петрушки, добавив в смесь по 1 ст. ложке натертого имбиря и сока алоэ вера (не путать со столетником), а воды столько, чтобы общий объем составлял 250 мл. Выпить перед сном.

Стакан приятного на вкус напитка запускает механизм расщепления жиров, особенно сосредоточенных в области талии. Все ингредиенты обладают свойством ускорять метаболизм. Поэтому вы будете спать, а организм – утилизировать накопленный жир. Огурец и алоэ вера дают организму минералы и воду, зелень добавляет витаминов и обладает лег-

Задело за живое

ЛОЖКА ДЕГТЯ

Знаете, как все-таки уникален вестник! Ведь 99% читателей, я уверена, очень рады всем сердцем и душой такому изданию. «ЗОЖ» – это и друг, и советчик в трудную минуту, так как в основе всех писем, рассказов, статей – невыдуманные человеческие судьбы. А потому многие пишут в редакцию: «Надо же! А ведь это будто с меня списали, с судьбы моей!»

Многие, да и я в том числе, думают порой: «Хорошо бы, чтоб специалисты и о моей болячке написали». Раскрываешь вестник, а статья уже написана! Будто вестник подслушивает наши мысли.

Но, как в бочке есть ложка дегтя, так и в нашем случае всегда будет 1% недовольных. Тех, кому все не так да не эдак. Каждую неделю я получаю огромное число писем. По возможности стараюсь отвечать на все, кроме религиозных. Если просят меня узнать что-то, стараюсь добыть информацию. И совсем редко получаю сердитые письма, которые буквально кипят недовольством то по отношению к редакции, то по отношению ко мне. Как правило, они не имеют обратного адреса. Да это и понятно, ведь, скорее всего, эти люди чувствуют свою неправоту.

Вот и недавно я получила конверт, где вместо обратного адреса стояло одно слово – «Валентина». По штемпелю посмотрела – из Омска. И вот автор этот советует мне прекратить писать письма в «ЗОЖ». Мол, делаю я это исключительно из-за того, что ищу славы, популярности. «Хватит уже мелькать своей фамилией в вестнике! Перестаньте!» – закончила она свое послание, от которого веяло негативом, озлобленностью, недовольством. Я перечитала его еще раз без всякой обиды, вчитываясь в строчки. Был бы адрес, просто написала бы ответ: спокойный, не сердитый. А раз

ким мочегонным эффектом, имбирь стимулирует обмен веществ, а лимонный сок выводит токсины. Сплошная польза!

И еще. Всем известно, что самый доступный способ поднять себе настроение – съесть что-то сладкое. Простые углеводы быстро усваиваются. Мгновенный всплеск эндорфинов – гормонов радости, и мир снова заиграл яркими красками. Но беда в том, что всплеск так же быстро сменяется упадком, а рука непроизвольно тянется за очередной конфетой или кусочком торта. Угрызения совести, что вот, мол, опять сорвалась, нарушила диету, приводят к унынию. И, махнув рукой, «семь бед – один ответ, все равно не влезаю в любимое платье», милые дамы набрасываются на запретные вкусняшки. Получается замкнутый круг...

Нередко приходится слышать, как женщины жалуются, что твердый зарок приобщиться к здоровому питанию разбивается о стрессы и душевный разлад. Ну, а стрессов у нас у всех действительно хватает. Я борюсь с ними по-своему.

Как только почувствую, что закипаю, опускаются руки, на подходе депрессия, – бросаю все дела и занимаюсь физическими упражнениями. Любые силовые нагрузки – приседания, отжимания, прыжки – и тут же ощущаю, как улетучиваются негативные эмоции. Через 15-20 минут уже недоумеваю: «А из-за чего, собственно, сыр-бор? Чего это я разнервничалась?»

Проблемы сами не решатся. Поищем выход. А если кто-то обидел, это вообще ерунда! Когда-то я прочитала выражение, что обида приковывает человека к человеку, как кандалы сковывают двух каторжников. С тех пор я говорю в адрес обидчика: «Бог ему судья!» И забываю. Потому что не хочу ни к кому быть прикованной.

Не знаю, почему физическая активность так настраивает на позитивный лад? Может, кровь насыщается кислородом, утихают гормоны стресса и вырабатываются гормоны радости и умиротворения? Это пусть специалисты объясняют. Но в отличие от поглощения сладостей в этом случае не бывает эмоционального упадка. И хорошее настроение сохраняется на весь день.

И еще в моем арсенале есть упражнение – настоящий антидепрессант. Называется «гусеница». Нужно наклониться и, не сгибая ноги в коленях, поставить ладони на пол, рядом со ступнями – это исходное положение. А дальше начинаете имитировать движение гусеницы – ноги остаются на месте, а руками делаем шаги вперед, пока тело не вытянется в струнку, параллельно полу. Теперь ладони остаются на месте, а ногами продвигаемся вперед, пока не вернемся в исходное положение. Нужно сделать несколько таких подходов, и плохое настроение рассеется, как дым. Возможно, из-за того, что все время стоишь в наклон, кровь приливает к голове, мозг насыщается кислородом. А возможно, приходится сосредоточиться на шагах, и некогда перебирать свои обиды. Но душевное спокойствие вам обеспечено.

Хорошо снимают стресс и дыхательные упражнения. Их можно делать и в общественном месте, если надо быстро успокоиться.

Всем желаю позитивного настроя и летнего обновления – и физического, и духовного. Давайте цвести вместе с природой. А все плохое пусть унесут быстрые воды!

Адрес: Глинской Елене Станиславовне, 385765 Адыгея, Майкопский р-н, ст-ца Кужорская, ул. Почтовая, д. 3.

писать некуда, сами собой сложились строки...

А мы не будем горевать,
Коль слово колкое
услышим.
И в голову не будем
брать
Шуршанье где-то
серой мыши.
Всяк ведь по-своему
живет,
По-своему все понимает:
Кому – веселый хоровод,
Кто тишину лишь
обожает...

Хочется просто сказать тем, у кого свое видение чего-то, свое желание сделать что-то по-иному: давайте будем терпимее друг к другу. Мы же все разные, а потому давайте просто жить дружно!

А фамилия моя совсем ни при чем. Мне писала зожевка, недовольная своей фамилией – Капусткина. Я написала ей, что фамилия ее – вкусная, ласковая, исконно русская. Вестник печатает статьи, стихи, рассказы не по красоте фамилий, а по нужности, актуальности материала.

Всем зожевцам я желаю солнечных дней, мира в душе, удач во всех делах и начинаниях.

Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620147 г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, д. 50, кв. 52.

Личный опыт

ТРУДИТЕСЬ С УМОМ

Дачный сезон – самое напряженное в физическом отношении время. Надо привести участок в порядок, сформировать, вскопать грядки. Для нас, людей немолодых, это большие нагрузки. Мы часто торопимся, хочется сделать все сразу и побыстрее. Но возраст и силы не те, что ранее. Легко можно сорвать спину, да так, что потом ни согнуться, ни разогнуться. Чтобы защитить поясницу, соблюдайте определенные правила. Каждое утро начинайте с разогрева – простенькой гимнастики. Несколько наклонов, кручений вокруг себя, приседаний. Согреваем мышцы. При работе желательно обвязывать поясницу широким шарфом или полотенцем. Это не дает во время работы прогибаться позвоночнику сверх меры, не вызывает резкую боль. Там, где нужно работать внаклон, я делаю это, стоя на коленях, или сажусь на маленькую табуреточку. Если нужно перенести тяжести, всегда делаю это двумя руками, чтобы не перекашивало позвоночник. Лучше взять два ведра, наполненных наполовину, чем одно полное.

Чередую напряженную работу с более приятной, легкой. Можно просто присесть или прогуляться, размять мышцы.

Адрес: Дергач Татьяне Васильевне, 450015 Башкортостан, г. Уфа, ул. Дзержинского, д. 12, кв. 2.

СЕРДЦЕ С ПУЛЬСОМ НЕ В ЛАДУ

У меня бывает редкий пульс – 55-50 ударов в минуту, появляется боль в области сердца, так мне кажется. Принимаю в этих случаях карниланд – 8-10 капель на сахаре под язык. Терапевт одно время назначала триметазидин, но пульс по-прежнему редкий. Чтобы его поднять, пью кофе, крепкий чай, но тогда плохо сплю.

Посоветуйте, пожалуйста, как усилить пульс, почему он снижен?

В.А. Овчаренко, Ростовская обл.

– Напомню, у здоровых людей частота пульса равна 60-80 ударам в минуту. Редкие сердечные сокращения, менее 60, называются брадикардией, учащенные – более 90 ударов в минуту – тахикардией. Усиливается пульс при тяжелой физической работе, стрессах, многих сердечных патологиях, приеме некоторых лекарств, повышении температуры тела, отравлении. Ночью ритм сердца реже, чем днем, – говорит **кандидат медицинских наук Зульфия ГУСЕЙНОВА.** – Брадикардия может быть у здоровых людей, это особенность организма, к которой человек привык и, как правило, ее не замечает, поскольку она не влияет на кровообращение и никак не отражается на самочувствии.

Как патологический синдром брадикардия возникает после перенесенного инфаркта, при стенокардии, нарушениях в проводящей системе с формированием полных блокад, атеросклерозе сосудов сердца, повышении внутричерепного давления, шоке, гипотиреозе, инфекционных заболеваниях, голодании, отравлении свинцом. В этих случаях терапия направлена на лечение основного заболевания.

При частоте сердечных сокращений менее 40 в минуту в результате недостаточного кровоснабжения головного мозга не исключены головокружение, обморок. Часто брадикардия сочетается со слабостью, утомляемостью, головной болью.

Препаратов, которые учащают пульс, практически нет. По сути, единственное лекарство – каффетин с содержанием кофеина. Но пациенту с болью в сердце использовать его рискованно.

Триметазидин – хороший препарат, он улучшает питание сердечной мышцы, уменьшает частоту приступов ишемической болезни, снижает резкие колебания артериального давления, однако на сердечный ритм не влияет.

Если карниланд не снимает боль в сердце, нужно знать, что под сердечную патологию могут маскироваться боль в желудке или пищеводе, грудном отделе позвоночника. Надо исключить заболевания этих органов. Проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и невролога, возможно, и ревматолога.

Но прежде всего необходимо провести суточный мониторинг сердечного ритма. В поликлинике на груди пациента устанавливают и закрепляют специальный прибор, который в течение суток записывает и фиксирует работу сердечной мышцы с определением пульса. По результатам этого обследования кардиолог может рекомендовать дальнейшие меры, в частности, установку электрокардиостимулятора, если пульс менее 40 ударов в минуту.

Кофе и крепким чаем советую не увлекаться. Ешьте черный и красный виноград, темный изюм – ягоды содержат калий, который необходим для нормального функционирования сердечной мышцы.

Кровоток улучшат настои валерианы и пустырника. Залейте с вечера в термосе 1 ст. ложку корней валерианы стаканом кипятка. Утром процедите, пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Настой травы пустырника готовьте из расчета 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, дайте настояться. Прием – 0,5 стакана 4 раза в день.

В аптеках есть настойки этих растений, но пока не уточнен диагноз, лучше принимать настои.

БАТАРЕЙКА ДЛЯ КЛЕТКИ

У меня удалена щитовидная железа. Мучаюсь все эти годы: то хандра, то жарко, то холодно. Назначенный доктором гормон принимаю постоянно в дозировке 62,5. Сахар тоже был в норме. Однажды я перешла на дозировку 50, а сахар поднялся с 4,8 до 5,8. Я испугалась, что поднимается сахар, и опять перешла на 62,5. Появилась боль в грудине. Врач сказал, что это не сахар.

В феврале мне стало жарко так, что я не могла находиться возле плиты и в бане. Перешла на гречку и овсянку. Через 1,5 недели все боли исчезли. Померила сахар (он стал 5,7), сдала анализ на гормон. Посмотрев его, врач велел снижать дозировку и принимать по 50.

Вот после этого и начались все беды. Начинала есть – сахар снижался натощак 4,9. А после 2 часов – 5,9. Откуда эти цифры?! Я чуть с ума не сошла. Затем врач мне велел отменить прием гормонов. Я смогла вытерпеть 5 дней и опять стала принимать 50. Но мне нет жизни. Я чувствую, как сахар опускается и поднимается. Состояние – не передать словами. Гормон сейчас 2,47 при дозе 50. Похудела до 40 кг. Врачи говорят, что это два разных гормона, и разводят руками.

У меня постоянно шум в голове, закладывает уши. Ночью одновременно и холодно, и жарко. Помогите, пожалуйста. Очень тяжело в непогоду, когда магнитные бури. Мне уже 74 года. Я калека и, вероятно, не восстановлюсь. Делать ничего не могу. Детей нет, помощи нет. Я в отчаянии!

Адрес: Кальюсаар Антонине Васильевне, 181511 Псковская обл., Печорский р-н, п/о Паниковичи.

Читательнице отвечает **врач-эндокринолог Марина ШИТИКОВА:**

– Уважаемая Антонина Васильевна! Начнем с того, что щитовидная

железа, вырабатывающая тиреоидные гормоны, и поджелудочная железа, которая вырабатывает инсулин (он, в свою очередь, снижает сахар) – это два совершенно разных органа, не связанные между собой.

У вас удалена щитовидная железа, поэтому гормоны вы принимаете в виде таблеток. Зачем организму нужны тиреоидные гормоны? Это энергия АТФ, иными словами, – батарейка для каждой клетки нашего организма, обеспечивающая их работу. Уровень ТТГ у вас 2.47 – это хороший показатель, то есть энергии для организма достаточно, поэтому дозировка L–тироксина 50 мкг вам подходит. Обязательно принимайте препарат правильно: за 30-40 минут до завтрака и приема других препаратов.

Глюкоза крови также поступает в организм человека с пищей, давая клеточкам энергию для работы. Чтобы они ее усваивали, необходим инсулин, который вырабатывает поджелудочная железа. Не нужно постоянно контролировать уровень сахара, он все равно в течение дня меняется. Это зависит от того, что вы ели, гуляли на улице или сидели дома, не было ли стресса, скачок давления также может повысить сахар.

Чтобы глюкоза крови в течение определенного времени была стабильна, придерживайтесь постоянного распорядка дня. Вставайте в одно и то же время. Завтрак, потом обед, полдник (фруктовый) и ужин также рекомендуются примерно в одни и те же часы. Питание обязательно должно быть комбинированным, то есть в тарелке должны присутствовать углеводы (крупы, макароны, рис, картошка) – с ними организм берет больше всего энергии; белок (мясо или рыба) – строительный материал для иммунной системы и овощи – грубая клетчатка, которая полезна для работы кишечника.

Шум в ушах – это уже сосудистый фактор, и тут обязательно назначаются препараты, улучшающие кровоток в сосудах головного мозга. Например, **мексидол** (по 1 таблетке 250 мг 3 раза в день в течение 2 недель). Такой курс желательно повторять 3 раза в год, тогда будет очень хороший терапевтический эффект.

ОПЕРАЦИИ НЕ ТРЕБУЕТСЯ

Мне 74 года. Беспокоят частые позывы на мочеиспускание. Они бывают и через 10 минут днем, а бывает, 2-3 часа вообще не хожу ни днем, ни ночью. Недавно проверял размеры простаты – 30-36 см³, то есть выше нормы. Железа плотная. Нужно ли мне делать операцию? И есть ли смысл в моей ситуации принимать препараты альфа-адреноблокаторов типа финастерида? Или же уже поздно?

Адрес: Ильину Николаю Ильичу, 423814 Татарстан, г. Набережные Челны, б-р Кол Гали, д. 10, кв. 20.

– Добрый день, Николай Ильич. Нормальные размеры предстательной железы действительно около 20-25 см³, – объясняет **профессор, заведующий вторым отделением Клиники урологии Сеченовского университета, доктор медицинских наук Михаил ЕНИКЕЕВ.** – При этом с возрастом в силу определенного гормонального дисбаланса простата имеет тенденцию несколько увеличиваться за счет аденоматозной ткани и отека стромы (соединительной ткани). Поэтому у большинства мужчин вашей возрастной категории железа несколько увеличена. Однако размеры 30-36 см³ – далеко не критичные.

Для принятия решения об операции зачастую важен не размер, а характер роста железы и ее консистенция. Для наглядности, простата может быть размером около 100 см³, но расти в сторону прямой кишки и ничем не беспокоить мужчину. А у другого пациента железа может быть размером с вашу, но расти в сторону мочеиспускательного канала и перекрывать его. И вот как раз такая, казалось бы, небольшая железа будет требовать удаления.

Кроме того, более твердая простата может создавать более значимое препятствие на пути тока мочи в отличие от аденомы, в структуре которой преобладает железистый компонент. То есть не размеры железы определяют показания к оперативному вмешательству, а нарушения мочеиспускания, связанные с характеристиками роста и структуры аденомы простаты.

Что касается ваших жалоб, то в основном они касаются периодически учащенного мочеиспускания как днем, так и ночью. Если порции мочи, выделяемые за раз, небольшие (не более 100-150 мл), то предстательная железа может оказаться причиной подобных расстройств. Участить мочеиспускание может и небольшая аденома простаты, которая, по всей видимости, у вас есть. А еще влиять на это могут различные воспалительные процессы, которые у мужчин вашего возраста обычно связаны со слабостью гладких мышц простаты и структур тазового дна, снижением половой активности и ухудшением венозного дренажа нижних конечностей и малого таза.

Для нормализации мочеиспускания в вашей ситуации я рекомендую активный образ жизни, курсовой прием венотоников (**детралекс** или аналоги) и альфа-адреноблокаторы. Наиболее известные среди последних **тамсулозин, омник, омник окас, кардура, дальфаз** и иные. При определенных обстоятельствах умеренные массажи простаты в руках умелого уролога также могут оказать позитивное влияние на мочеиспускание. Что касается **финастерида** или аналогов, то они вам не нужны. Их эффект ожидаем только после длительного приема у мужчин с большими (более 70-80 см³) железами, которых нельзя прооперировать по причине высоких операционно-анестезиологических рисков.

Ну и поскольку расстройства мочеиспускания у вас не носят тяжелого и прогрессирующего характера, хирургическое лечение вам не показано.

МЫШЕЧНЫЕ МОЗОЛИ

Еще в 1834 году медики обнаружили пальпируемые уплотнения в мышцах, вызывавшие сильную боль при прикосновении, и назвали их «мышечными мозолями», а затем «мышечным ревматизмом». И только 35 лет назад доказали, что уплотнения (триггерные точки), запускающие мышечные боли, – это результат мышечного расстройства.

Гиподинамия, ежедневные однообразные движения или статичные позы, возраст 40+ – все эти факторы ведут к появлению миофасциального болевого синдрома. Спазм и боль в мышцах порой вызывают настолько сильный дискомфорт, что не позволяют вести привычный образ жизни и даже могут спровоцировать депрессию. Синдрому может быть подвержен любой взрослый человек, но в группу риска входят люди с ожирением, ведущие малоподвижный образ жизни, работающие с тяжелой физической нагрузкой на производстве, имеющие патологии позвоночника, женщины во время беременности на поздних сроках и после родов, а также спортсмены. У мужчин он наблюдается в 2,5 раза реже, чем у женщин.

Синдром проявляется болезненными уплотнениями в мышцах, микроразрывами и воспалительными участками в местах прикрепления сухожилий к мышцам и костям. Повреждения могут случиться в любой мышце, но есть и «излюбленные». А еще у каждого из нас есть особенности строения скелета и осанки: сколиоз, кифоз, лордоз, слабости конечностей в результате травмы или заболевания и так далее. Если они существенны, то также влияют на интенсивность и локализацию болевого синдрома.

Миофасциальный болевой синдром подразделяют на первичный и вторичный. Причинами первичного могут быть: напряжения мышц, которые держат тело в определенной позе (профессиональная деятельность, требующая стационарного положения, привычка сидеть, положив ногу на ногу, сон на неудобной кровати, иммобилизация при переломах конечностей, компрессия мышечных волокон, вызванная ношением тяжелых шуб, тугих корсетов и узких ремней), нервное перенапряжение или депрессивное состояние, кифоз, рахит, сколиоз, лордоз, плоскостопие, перекос таза, остеохондроз, переохлаждение мышц, гинекологические заболевания. Среди причин и повторная микротравматизация мышц и сухожилий, которую вызывают повторяющиеся стереотипные движения (переключение рычагов, игра в большой теннис, бег на лыжах коньковым ходом, любой другой спорт, особенно профессиональный).

До поры до времени триггерные зоны никак себя не проявляют. Но внезапная сильная боль может заявить о себе при растяжении мышцы, в которой уже есть триггер, или при охлаждении, а затем воспалении этой зоны. Зачастую боль от мышечного триггера появляется после стресса, когда мышцы напрягаются, а болевой порог на этом фоне снижается.

Вторичный миофасциальный болевой синдром вызывается множеством причин и может быть спровоцирован заболеванием внутренних органов: боль в плече – частый спутник рака легкого, а в левом плече – при стенокардии, в области креста – при гинекологических заболеваниях.

Но у каждого органа на теле существует «своя» зона, куда может иррадиировать боль. Скажем, сдавление нервного корешка межпозвоночной грыжей помимо боли в зоне расположения этого корешка вызывает спазм в ноге (при межпозвоночной грыже на поясничном уровне), а в руке – при межпозвоночной грыже в шейном отделе позвоночника. Иногда триггерные точки постоянно болезненны, а иногда только при пальпации проблемных отделов позвоночника.

Болевой синдром бывает: острый (боль возникла здесь и сейчас), подострый (боль появляется при нажатии), преходящий (боль при смене позы), хронический (боль появляется периодически). Возможны покраснение кожных покровов, возникновение зуда, парестезия («рассыпающаяся» боль).

Выделяют 3 фазы миофасциального болевого синдрома. Первая – с острым течением и невыносимой болезненностью триггерных точек. На второй болевой синдром отсутствует в состоянии покоя и возникает при движении. На третьей фазе болезнь переходит в хроническую форму (изменяется походка, нарушается осанка, некоторые мышцы постоянно перенапряжены), вызывая длительную потерю трудоспособности.

Самая частая проблема, с которой сталкиваются пациенты с этим диагнозом, – ограничение амплитуды движения тела. При осмотре хорошо просматривается асимметричность мышц и уплотненность болезненных участков. Нередко возникают отраженные боли: болезненные ощущения, находящиеся в местах, отдаленных от настоящего источника поражения. Патология может сопровождаться головокружением, ощущением нехватки воздуха, учащенным сердцебиением, нарушениями сна, тошнотой, повышенной потливостью.

В первую очередь врач выясняет, что спровоцировало боль и как она развивалась, проводит пальпацию, чтобы обнаружить активные триггерные точки. С помощью растягивания мышц по длине определяет среди них здоровые мышцы и участки с уплотнениями, которые болезненно реагируют при надавливании. При подозрении на сопутствующие заболевания назначает электромиографию, рентгенографию, компьютерную томографию и МРТ.

Лечение проводят невролог и мануальный терапевт с участием массажиста, рефлексотерапевта, врача ЛФК. Зачастую терапия требует от пациента серьезных перемен в жизни: смены сидячей работы, отказа от профессионального спорта, ведения здорового образа жизни.

Как только факторы – провокаторы заболевания будут устранены, проводится лечение. В остром периоде назначают нестероидные противовоспалительные препараты (**кетопрофен, диклофенак натрия, ксефокам, мовалис**) в любой форме (таблетки, инъекции, мази). Однако во всех случаях, вне зависимости от возраста больного, прием сопровождают приемом гастропротекторных средств (капсулы **омепразола**, таблетки **нольпаза**), чтобы уменьшить вероятность развития нарушений со стороны желудка. Миорелаксанты (**толперизон, баклофен, мидокалм, сирдалуд**) замедляют процессы мышечного возбуждения, снимают тоническое напряжение, способствуя расслаблению спазмированных мышечных участков. Проводят лечебные блокады: в триггерные точки вводят кортикостероиды, нестероидные противовоспалительные препараты.

Антидепрессанты (**флуоксетин, амитриптилин**) применяются в комбинированном лечении длительно протекающего синдрома. Для расслабления мышц полезно накладывать на больной участок аппликации с разогревающими мазями. Хорошо себя зарекомендовали горячие обертывания и теплые компрессы.

Лечение миофасциального болевого синдрома часто невозможно без физиотерапии. Хорошим противовоспалительным и обезболивающим эффектом обладают магнито- и лазерная терапия, электрофорез. Отдельно скажу об ударно-волновой терапии – современном методе лечения. В его основе лежит воздействие инфразвуковых акустических волн на поврежденные отделы позвоночника. Он оказывает обезболивающий, противовоспалительный эффект, помогает восстановить подвижность суставов, улучшить кровообращение и микроциркуляцию. Достаточно 1-3 сеансов физиопроцедур, чтобы снять боль и дискомфорт, а пройдя 6-10 сеансов, избавиться от патологии на долгое время. При иглорефлексотерапии специалист аккуратно прокалывает воспаленный участок мышц тонкой стерильной иглой. Во время процедуры усиливается приток крови к пораженному месту, а напряжение в мышцах постепенно исчезает. Во время мануальной терапии врач восстанавливает питание мышц, растягивает и сдавливает триггерные точки, возвращая их нормальный тонус. Занятия лечебной физкультурой назначают после снятия острого состояния. Полезно регулярно выполнять упражнения на растяжку и поддерживать правильную осанку. Рекомендовано посещение бассейна.

Чтобы боль не возвращалась, важно соблюдать несложные правила: каждое утро делать 15-минутную зарядку, следить за рационом питания и массой тела, не переохлаждаться, 2 раза в год проходить курсы массажа, правильно организовывать рабочее место, следить за осанкой (не сутулиться), избегать длительного нахождения в одной позе (в том числе и во время сна), не перенапрягать спину во время переноса тяжестей, отказаться от ношения тесных корсетов, узких ремней, сумок на одном плече, своевременно лечить заболевания внутренних органов, обращаться к врачам и устранять любые костно-мышечные заболевания.

Маргарита КУЗНЕЦОВА, врач-невролог.

Родом из детства

Волчьи ягоды

Переписываясь с Юрием Степановичем Выскворкой из Краснодарского края, был тронут его рассказом. В 1-й класс мальчик пошел, когда ему исполнилось 6 лет. В школу его позвал с собой восьмилетний брат. Оказывается, во время занятий учащимся давали жидкую мамалыгу из кукурузной муки. На занятия братья обычно ходили босиком. А когда выпал первый снег, надеть на ноги было нечего. Побежали в школу босиком. Ноги замерзли. Узнав о случившемся, мать отдала младшему сыну свои ботинки, которые получила в качестве приданого.

Вспомнились и мне произошедшие со мной в детстве курьезные случаи. Меня, 4-летнего, мама оставила одного около стога соломы, сказав: «Жди меня здесь». А сама ушла на гумно, где шел обмолот снопов пшеницы. Ну, жди так жди. Смотрю, из-за стога соломы поворачивает лошадь с телегой и прямо на меня! Сначала по моей спине проехало переднее правое колесо телеги, а затем и заднее. Вскочив с земли, с диким ором я побежал в деревню к дому бабушки. Она взяла меня на колени. Смазала целебной настойкой все ссадины. Погладила по голове. И боль отступила...

Другой случай. Закончив стирку, мама уложила белье на тележку и покатила по лесной дороге к роднику. Я – за ней! Пока мама полоскала белье, я прогуливался по лесу. Вдруг вижу: висят передо мной яркие сочные ягоды красного цвета. Ну как их не съесть? Уплел за обе щеки. Оставшиеся несколько штук принес маме, чтобы угостить ее. Как же она перепугалась! Оказывается, я съел волчьи ягоды. На обратном пути у меня стали заплетаться ноги. А от смерти меня спасло парное молоко, которое нейтрализовало яд.

В 1944 году мне исполнилось 8 лет, но в школьные каникулы я уже работал в колхозе. Поскольку лошадей не было (целым табуном их угнали на фронт), за мной закрепили двух быков. Я боронил на них поля, возил на молотилку снопы. Со временем быки стали моими добрыми друзьями.

Вот такие воспоминания всплывают в памяти.

Адрес: Вычужанину Борису Васильевичу, 427964 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Карла Маркса, д. 82, кв. 54.

УРОКИ ТРУДА

Слушая о студенческих стройотрядах в нашей стране, о том, как студенты едут работать вожатыми в лагерях, проводниками в поездах, отправляются на стройки и сбор урожая, вспомнила, как я работала в свои студенческие годы. Сразу скажу, что в советское время происходил плавный переход от трудового воспитания школьников к трудовому воспитанию студентов техникумов и институтов. Буду опираться на свои воспоминания.

В школе мы регулярно проводили уборку в классах, дежурили по школе, работали на пришкольных участках, собирали макулатуру и металлолом, регулярно участвовали в субботниках. И что важно, в любой школе в годы СССР был такой учебный предмет, как труд, правильнее он назывался «трудовое обучение», но мы его называли просто «труд», а учителя называли «трудовиком». Трудовое воспитание было отлажено. Существовала методика трудового обучения для учителей и воспитателей. Даже учебник такой существовал в педучилищах и пединститутах. Кроме того, в советское время было тимуровское движение, ученики брали шефство над младшими школьниками, а также помогали старым и больным людям (помогали в уборке квартиры, ходили за покупками в магазин и аптеку). Я уж не говорю о домашнем трудовом воспитании: мы с малых лет помогали родителям, приглядывали за младшими братьями и сестрами.

И в школе, и дома работа детей и подростков воспринималась как само собой разумеющееся. Когда девочка или мальчик выносили ведро с мусором, несли сдавать пустые молочные бутылки, ходили за хлебом, молоком, картошкой, подметали пол и мыли полы и посуду.

Поступив после окончания восьмого класса в техникум и уехав от родителей в 15-летнем возрасте в другой город, я вела самостоятельную взрослую жизнь. Днем – учеба в техникуме, затем спешила на тренировку по легкой атлетике, а в общежитии нужно было успевать готовиться к занятиям, ходить в магазин за продуктами, убирать в комнате, стирать и чистить одежду, были дежурства по кухне и по уборке этажа в общежитии. До сих пор помню, как я стирала в тазике с холодной водой хозяйственным мылом на подоконнике умывальной комнаты свое немудреное бельишко. В общежитии техникума не было ни постирочной, ни душа, из кранов текла только холодная вода. Нагреть воду было проблематично. Так как не было титана, а в кухне электроплита имела на весь этаж лишь три рабочие конфорки и те чуть живые. Вскипятить воду в чайнике даже для чая было не быстрым делом, кипятильников, как и холодильников, в общежитии не было. Жили в спартанских условиях.

С содроганием вспоминаю огромный бак для мусора в кухне. Во время дежурства по общежитию нужно было вымыть электроплиту, стол на общей кухне, а также вымыть полы в кухне, коридоре, умывальной комнате и вынести на улицу этот большой бак с отходами. Одному его было не поднять. Брали за две ручки два человека и тащили вниз по лестнице к мусорке за общежитием. Кроме того, были дежурства в техникуме, мыли полы, выносили мусор, регулярно ездили в совхозы на практику, там было много тяжелой работы. На последнем курсе помогали на стройке нового учебного корпуса техникума, в котором нам так и не довелось учиться.

Я выпустилась из Троицкого зооветеринарного техникума весной 1981 года, а новый современный учебный корпус вступил в строй осенью 1981 года. Так мы и учились почти четыре года в старом здании, бывшем купеческом доме, некоторые кабинеты были в пристройке. Двор техникума был живописен, веревки с сушившимися на ветру белыми и черными халатами, тут же стояли телега, машина. И темный мрачный холодный туалет во дворе с дырками в полу. На работу в совхозы ездили в кузове грузовой машины, еще и пели по дороге. Мыться ходили раз в неделю через весь город в городскую баню, и там всегда были очереди. Столовой в техникуме не было. Был только буфет с огромными очередями. В буфете были только пирожки и чай, реже томатный сок. Питались обычно в общежитии, чаще всухомятку и то не досыта. Повседневной едой были чай с хлебом и жареная картошка. Иногда варили постные супы. Мясо и яйца были по праздникам. Оттуда мой хронический гастрит.

Ежедневная учеба и работа были обычным явлением. Мы были с детства воспитаны и приучены к труду, как и к трудностям быта. Не помню, чтобы кто-то ныл или отлынивал от работы. А перед летними каникулами мы белили и ремонтировали свои комнаты в общежитии. В преддипломную практику я три месяца работала практически без выходных на втором отделении совхоза в селе Подгорное Увельского района на равных с мужчиной-ветврачом.

В 19 лет я окончила с отличием Троицкий зооветеринарный техникум и поступила без вступительных экзаменов в Свердловский сельскохозяйственный институт (благодаря красному диплому техникума вне конкурса) учиться на ветеринарного врача. Жила в общежитии, которое располагалось довольно далеко от института, приходилось ездить на занятия и в нашу ветеринарную клинику на троллейбусе. Общежитие было получше, чем при техникуме в Троицке. Но так же были дежурства по комнате и по этажу, летние отработки по ремонту и уборке общежития, вынос бака с мусором за две ручки с напарником,

мытье кухни и коридора на этаже. Готовка еды на общей кухне, отсутствие холодильников и телевизоров, комнаты на четырех человек со спартанской обстановкой, стирка белья в тазике. Почти все то же самое. Правда, уже была постирочная и горячая вода имелась.

В комнате готовиться к занятиям было сложно. На этаже общежития была большая учебная комната со столами, больше похожими на парты, где сидели по вечерам студенты с учебниками и конспектами. Питались немного лучше, чем в техникуме, но многие продукты уже были в дефиците.

Масло и колбаса были по талонам в начале и середине восьмидесятых годов прошлого века. Жили и учились в непростых условиях. Вспоминаю, как мы ездили осенью на картошку в учхоз. Жили студенты в бараках без отопления и горячей воды. Туалет холодный на улице все с теми же дырками в полу. Но это в учхозе на практике, все-таки не зимой. Осенью убирали картошку, собирали руками, шли рядами с ведрами в руках. Работали с сентября до половины октября, пока всю картошку с полей не уберем. Городским девчатам приходилось туго. Ребята из деревни, привычные к такой работе, быстро уходили вперед, а городские студенты работали нерасторопно, не было привычки собирать картошку, отставали и уставали страшно, работая каждый день по нескольку часов без выходных. Уже было прохладно, золотая осень под Свердловском быстро переходит в осеннее ненастье. Работали все в куртках, штанах, сапогах резиновых или кирзовых, повязаны платками или в шапках, на руках нитяные перчатки. Холодно, грязно, весь день на ветру. Отдыхали, сидя на ведрах в поле.

У меня осталось на память несколько любительских черно-белых фотографий. Особенно интересна одна, на ней я, тогда еще Аня Акимова, и моя однокурсница Ира Бухрякова стоим на поле, в куртках и платках, замотанные снизу до пояса полиэтиленовой пленкой, чтобы не промокнуть, с ножами-тесаками в руках и горой убранного турнепса. Мы грязные, но молодые и весело смеемся. И я, и Ира, коренные горожанки, я – из Челябинска, Ира – свердловчанка, и обе из-за любви к животным (особенно собакам и лошадям) оказались в сельскохозяйственном институте. В сельхозинституте одна треть была городских, в зооветтехникуме чуть меньше, но городских среди нас было немало. Многие учились по призванию, но были и случайные люди. Большинство учились и трудились без нытья, мы были приучены трудиться, и жили большинство советских людей скромно, без излишеств и особых удобств.

С трудом представляю многих современных молодых людей в той обстановке и на той грязной работе, что выполняли мы студентами. Сельская молодежь в большинстве своем приучена работать руками. А городская молодежь больше привыкла учиться, работая головой, редко работая руками. И такого предмета, как трудовое обучение, нет, правда, собираются ввести в школах осенью этого года. Не думаю, что дети в школах будут делать табуретки и скворечники, пилить и работать на токарных станках. Может быть, у девочек будут уроки домоводства, что были у нас в школе с пятого по седьмой классы в годы моего ученичества. Старшеклассников, наверное, будут водить на экскурсии на заводы и предприятия. Экскурсии – это хорошо. Но стоило бы научить детей и подростков делать самим мелкий ремонт по дому. Стирать руками сейчас нет необходимости, уметь шить и ставить заплатки, вязать и вышивать – тоже. Еду готовить еще нужно уметь. Я иногда вижу, как девушки неумело водят руками с тряпкой, если нужно вручную вымыть пол. Да и шваброй, или «лентяйкой», двигают неумело, нет сноровки. А мы мыли сами полы, начиная лет с восьми-девяти и дома, и в школе, и на работе, и почти всю жизнь свою сами моем и умеем ловко это делать. Мальчики и мужчины должны уметь работать руками, даже работники умственного труда, хотя бы уметь самое элементарное, им это в жизни пригодится.

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454079 г. Челябинск, ул. 2-я Эльтонская, д. 60, кв. 34.

Поиск

Разыскиваю место упокоения отца – Ивана Васильевича Ефремова, 1905 года рождения. Он проживал в городе Калинин (Тверь) на улице 2-я Интернациональная. По словам мамы, работал на механическом заводе. На фронт был призван Пролетарским РВК г. Калинина 23 июня 1941 года. Красноармеец-стрелок. Пропал без вести 6 мая 1942 года. Об этом маме пришло извещение на ее запрос о розыске мужа 25 марта 1947 года.

Я родилась в 1941 году. Мамы не стало в 1966-м. Дорогие зожевцы, помогите найти более полные сведения о военном пути родного человека.

Адрес: Скутиной Любови Ивановне, 300012 г. Тула, ул. Тимирязева, д. 101, кв. 7.

Разыскиваю семью Абдрахмановых, которая в 80-е годы прошлого века проживала в городе Салават Башкирской АССР. Сын Чингиз жил с родителями, дочь Роза с мужем и дочкой – отдельно в этом же городе. Еще одна младшая дочь (имени не помню) после окончания кооперативного техникума уехала на Север и там вышла замуж.

Буду благодарна за любые сведения об этой семье.

Адрес: Дементьевой Нине Федоровне, 353113 Краснодарский край, Выселковский р-н, пос. Гражданский, ул. Северная, д. 30, кв. 2.

ПУТЕШЕСТВИЕ В СВЕРДЛОВСК

1958 год. Я окончила 10-й класс. Отметки в аттестате не ахти, три тройки, но зато по математике пятерка и большое желание поступить учиться. Я не знала, что в ближайшем городе – Уфе в этом году открылся горный техникум. Поехала, сдала экзамены в медучилище. Результат должны озвучить через 10 дней. Я уехала домой.

В семье нас было четверо детей, я была старшей дочерью. Работы всегда хватало. Родители трудились на стройке. Последней сестре был год. Когда я находилась в школе, за няньку у нас был дедушка 1882 года рождения. Удивительный человек. Он сам себя предложил в няньки маме. Прекрасно с этим справлялся. Пока не открыли в поселке детский сад.

Как-то вечером гуляли в поселке с подружкой. Встретили одноклассника Илью. Спросил меня, как дела. Я ему ответила, что жду результаты экзаменов из училища. А он, как бы мимоходом, сказал: «Ну, если не поступишь в медучилище, приезжай в Свердловск. Найдешь шоссе УЗТМ, строительное общежитие на 270 мест. Найди это общежитие». Тогда уже Свердловск был городом-миллионником.

Я поехала в Уфу, узнала, что в училище я не поступила. Не добрала полбалла. Пошла забирать документы в приемную комиссию. Меня спросили, не являюсь ли я спортсменкой по любому виду спорта? Я ответила, что у меня разряд по настольному теннису. «Ну, что же ты не написала в автобиографии?!» Но «поезд» уже ушел... Что делать? Если ехать домой, папа заставит меня поступать в училище учиться на продавца. Но это совсем не мое! И очень не хотела я ждать еще попытку через год. Ведь время идет. На руках 3 рубля 50 копеек. Напомню, что это 1958 год. Села на лавочку и задумалась, что делать. Денег хватит только на то, чтобы доехать обратно домой... И решила: еду к Илье в Свердловск!

На вокзале в Уфе дала родителям телеграмму: «Не беспокойтесь. Подробности письмом». Купила маленьких сушек несколько штук, надела их на веревочку. Никакой сумки у меня не было. Только учебник русского языка и вложенные внутрь документы. Да и сама я была, можно сказать, в чем мать родила. Я ведь поехала забирать документы, если не поступлю. Ну, что у меня было в голове, я не знаю... Что мною двигало.... Ну, не хочу учиться на продавца, и точка!

На вокзале нашла карту. Посмотрела название первой остановки поезда. Подошла к кассе, заняла очередь за девушкой. Она спросила, куда я еду. Я назвала первую остановку, которую увидела на карте...

Села в поезд до Челябинска. Поезд тронулся. Подхожу к проводнице и объясняю, что у меня нет денег, а ехать надо в Челябинск. А она, человек добрейшей души, говорит: «Если будут контролеры, спрячу тебя в грязное белье!» Я была согласна на все. Бог миловал нас, контролеров не было. Напоила меня чаем. А утром я была уже в Челябинске.

Пошла в туалет и уже выхожу из кабины, как меня дергает за рукав девушка, за которой я вчера занимала очередь в кассу в Уфе и которую я обманула, куда держу путь. Она протянула мне свою сумочку и пуховку и зашла в кабину. Вышла и сразу с упреком: «Что же ты меня обманула?! Ну-ка, рассказывай, куда едешь?» Пришлось все рассказать. Она говорит: «Пойдем со мной». Подходим, на вокзальной площади стоят мужчины – молодой и постарше. Девушка отвела мужчину постарше. Они пошушукались, и он ушел. Через несколько минут появляется. Говорит: «Все в порядке. Только верхняя боковая полка». В вагоне меня накормили, напоили чаем. И я так крепко спала. Разбудили уже перед Свердловском.

На вокзале я поблагодарила своих спасителей, и мы разошлись. Девушку-студентку звали Изабелла. Она пошла в одну сторону, парень в другую. А мужчина постарше спрашивает меня: «Куда тебе?» А я говорю, что не знаю, и называю адрес: «Шоссе УЗТМ, строительное общежитие на 270 мест». Помню, время было около пяти вечера. Мужчине неудобно было бросить меня в чужом городе. А он приехал в командировку. Пошли на трамвайную остановку. Сели, приехали на УЗТМ. Обошли, наверное, пять общежитий, и все не то, что нужно. И вдруг нам какой-то парень говорит: «Вы должны были не доехать одну остановку. Там есть строительное общежитие на 270 мест». Господи, дай Бог здоровья этому парню!

Наконец-то мы зашли в то самое общежитие. Спрашиваю, тут ли живет Илья Максимович Манзуров? Ответили: да, тут, в 310-й комнате. Мой сопровождающий остался внизу возле вахтера, а я поднялась в комнату. Ребята говорят, что Ильи сейчас нет, он на курсах радиомехаников. На его кровать я положила книжку с документами, сушки на веревочке и пошла проводить своего спасителя, который не бросил меня в чужом городе. Это был Борис Дмитриевич Ламброс. Царствие ему небесное. Времени было уже 11 часов вечера. Мы пять часов искали нужное общежитие. Прощаясь со мной, он мне пригрозил, что если я займусь не учебой, а буду вести разгульный образ жизни, то...

Пришел Илья. Он, конечно, обрадовался. Решили меня всем представить, что я ему двоюродная сестра. Поместили меня в изолятор при общежи-

тии. Здесь можно было находиться 10 дней. На следующий день позвонила родителям, попросила выслать вещи. Отправила паспорт домой, чтобы меня выписали. Илюша не оставил меня без внимания, дал денег. Помню, в августе 27 числа выпал снег, а я в босоножках на голые ноги. В столовую пришла поесть раздетая. Общежитие мужское, на меня смотрели, как на диковинку.

Пришла в общежитие что-то спросить. Разговорились с вахтершей. Она спросила, откуда я. Я сказала, что я из Башкирии, а родом из Сибири: Алтайский край, Сорокинский район, село Копылово. «Да ты же Полинкина дочь!» – «Да», – говорю. Вот так неожиданно получилась встреча с землячкой. Фамилия ее, кажется, была Шубина. Имя и отчество забыла.

Так я уехала из дома и за несколько дней встретила столько хороших людей. Началась моя новая жизнь. Но это уже другая история.

Пользуясь случаем, хочу найти сестер Людмилу Андреевну и Галину Андреевну Мартыновых. Это их девичья фамилия. У Люды, возможно, была фамилия Алексеева по мужу. Девочки, откликнитесь, если прочтете мое письмо.

А еще ищу Валентину Лебедеву. Она и ее мама Мария Демидовна жили на улице Машиностроителей. И Нину Максимовну Манзурову, сестру Ильи. Так хочется найти кого-нибудь!

Адрес: Беловой Марии Кузьминичне, 453300 Башкортостан, г. Кумертау, ул. Логовая, д. 38а, кв. 44.

Слышал, что в школах снова включили в программу труд. Значит, будут мастерские и земля для сада-огорода. Так было в 60-е годы в моей сельской школе. О своем трудовом обучении я поведал когда-то в «ЗОЖ» № 3 за 2022 год в письме под названием «Дети Интернета». Но тогда я не рассказал другую историю о трудовой терапии, которую мы получили в 11-м классе. Для нас, парней-выпускников 1966 года, это «лесной десант».

ЛЕСНОЙ ДЕСАНТ

В 1965 году мы окончили 10 классов и должны были получить аттестаты об окончании средней школы. Но такой документ мы не получили, а в сентябре нам, как гром среди ясного неба, сообщили: мол, будете еще учиться зиму, уже в 11-м классе. Зачем и для чего – никто не мог объяснить. Учителя были в шоке. Ведь программу-то по всем предметам прошли на все 100%. Нас утешали тем, что повторение – мать учения. А мы шутили: мол, женихи-второгодники. Да директору школы еще заботы, где разместить 11 -й класс. С горем пополам нашли комнату под лестницей, около туалета.

Скучно и неинтересно было в ту зиму учиться. Мы пытали директора школы: зачем ввели еще один год учебы? Ответ был простой, но, как потом оказалось, пустой. Из нас хотели создать молодежные бригады. Парни – на трактор, девушки – на ферму. Вроде бы дружно будем поднимать сельское хозяйство.

И вот зачастую наши уроки проходили на свежем воздухе. Девчата доили коров, а мы, парни, ехали в лес заготавливать дрова для отопления школы. В лес ехали в тулупах, на санях, которые тянул гусеничный трактор ДТ-75. С нами ехал и директор школы. Он же управлял трактором. А в классе учил механике. В ту зиму стояли крепкие морозы. Дровишек надо было о-го-го! В лесу – это не в теплой школе. Мороз крепчал, и мы крепли. Никто не простыл и не заболел. Мы валили лес, а девчата работали на ферме. Им, конечно, жилось полегче в тепле и с парным молоком. Правда, между лесом и фермой мы изредка садились за парты и вновь проходили теорему Пифагора и «Евгения Онегина» Пушкина. В общем, «...мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь».

Еле дождались весны. На выпускном вечере нам действительно выдали аттестаты зрелости и удостоверения с сельскими профессиями: трактористы и животноводы. Вот такой получился наш выпуск 1966 года. В селе, конечно, никто не остался. Кто-то уехал учиться в город. Кто-то вроде меня получил осенью повестку на службу в армию.

Сейчас я уже разменял восьмой десяток. Был дедом, стал прадедом. Вроде бы пора забыть ту комнату под лестницей и тулуп на тракторных санях. Но верно говорят: «Чем старше, тем ближе молодость». И никуда от этих воспоминаний не уйдешь. Да и порадуешься за детей своих, за внуков и правнуков, что жизнь у них удалась. Не вышел из меня тракторист. Я выбрал путь газетчика. Отдал журналистике почти 30 лет. За это спасибо моим учителям русского языка и литературы.

Мне уже за 70. Однако до сих пор меня мучает вопрос: зачем лишний год учить ребят, если еле-еле набирают в 10-й класс? Да и раньше – в 60-е годы была десятилетка. Но это уже другая тема.

А вы, друзья мои зожевцы, что скажете о трудовом воспитании нашей молодежи?

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618740 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

Поиск

В 1957 году я окончила 10 классов средней школы № 2 города Верещагино Пермской области. Очень хочется узнать о своих одноклассниках. Отзовитесь, если еще кто-то жив, здоров! Я помню Галю Томилову, Люсю Вишкову, Володю Шаврина, Володю Лесного, Юру Некрасова, Марию Давыдову.

Адрес: Безматерных Галине Семеновне, 617140 Пермский край, г. Очёр, ул. Льва Толстого, д. 32, кв. 10.

ИНФЕКЦИЯ НАСТИГАЕТ СЛАБОГО

Листериоз – заболевание человека и животных. В сравнении с инфекционными патологиями, известными с древних времен, это относительно новая болезнь. Возбудитель – бактерия листерия была выявлена в 1911 году, названа в честь английского ученого, основателя хирургической антисептики Джозефа Листера.

Недуг поражает людей со слабым иммунитетом, причем в 25% случаев это беременные женщины и новорожденные младенцы.

ГДЕ ОБИТАЮТ БАКТЕРИИ

Для заболевания характерно разнообразие путей и факторов передачи возбудителя. Листерии распространены в окружающей среде, встречаются в почве, водоемах и сточных водах, в растениях, живут в широком температурном режиме. Зимнее промерзание почвы не влияет на их жизнедеятельность, однако бактерии быстро погибают в высоких температурах: при кипячении в течение 3 минут и через 20 минут при температуре 70 градусов. В пищевых продуктах листерии могут сохраняться и размножаться в бытовом холодильнике.

Специалисты рассматривают листериоз как пищевую инфекцию. Все известные вспышки заболевания были связаны с мягкими сырами, мясными полуфабрикатами, колбасными изделиями в вакуумной упаковке, салатами. Заражение возможно при употреблении некипяченого молока, тортов, мороженого, куриных и рыбных блюд.

Человек может заразиться при контакте с дикими и домашними животными, среди них зайцы, белки, лисы, свиньи, крупный и мелкий рогатый скот, лошади, домашняя птица. Не исключено заражение при обработке шкур, меха и шерсти животных, а также после укусов насекомых, в частности, клещей.

Листериоз у животных протекает легко или бессимптомно, но продолжительное время они выделяют возбудитель с мочой и фекалиями, загрязняя окружающую среду. В этом случае заражение человека происходит через поврежденную кожу.

Возможна передача инфекции половым путем и через плаценту от беременной женщины плоду. На фоне ослабленного иммунитета часто заболевают люди пожилого и старческого возраста, пациенты с онкологией, сахарным диабетом, почечной и сердечной недостаточностью, хроническим алкоголизмом.

ВХОДНЫЕ ВОРОТА

Обычно листерии проникают в организм человека через слизистую оболочку кишечника, реже через органы дыхания, глаза, поврежденную кожу, плаценту. Из входных ворот поступают в кровь и лимфу, оседают в печени, селезенке, лимфатических узлах.

Попав в центральную нервную систему, бактерии образуют так называемые гранулемы, скопления клеток, в которых происходит процесс распада или некроза, что и определяет клиническую картину заболевания.

Продолжительность инкубационного периода – 2-4 недели. Клинические проявления листериоза зависят от пути проникновения микроба. Диагностируют железистую, нервную и септическую формы недуга. Отдельно выделяют листериоз беременных и новорожденных. В зависимости от продолжительности заболевания различают острый, подострый и хронический листериоз.

Железистая форма бывает двух вариантов: ангинозно-железистый и глазо-железистый. Первый характеризуется повышением температуры, интоксикацией, ангиной, увеличением и болезненностью подчелюстных, шейных и подмышечных лимфатических узлов. Второй вариант протекает в виде одностороннего гнойного конъюнктивита, выраженного отека век, сужения глазной щели, острота зрения снижена.

Нервная форма чаще диагностируется у детей до 3 лет и у взрослых старше 45-50 лет с резко ослабленным иммунитетом. Появляются высокая температура, головная боль, нарушение сознания. Течение патологии тяжелое, возможны осложнения – гидроцефалия (водянка головного мозга) у детей и когнитивные нарушения, деменция у взрослых.

Септическая форма заболевания диагностируется у новорожденных и пациентов с выраженным иммунодефицитом, циррозом печени, хроническим алкоголизмом. Возникают повторяющиеся ознобы, сильная лихорадка, головная боль, слабость, увеличение печени и селезенки. Также появляется сыпь на коже крупных суставов, иногда на лице в виде «бабочки», не исключена желтуха.

БОЛЕН ДО РОЖДЕНИЯ

Листериоз у беременных и новорожденных составляет более четверти от всех случаев болезни. Листерии встречаются у женщин, имеющих урогенитальные заболевания и «богатый» акушерско-гинекологический анамнез: эрозию шейки матки, аднексит, искусствен-

ные и самопроизвольные аборты.

Развивается болезнь, как правило, во второй половине беременности. Могут быть кратковременный подъем температуры, мышечные боли, кашель, насморк, головная боль. При таком состоянии происходит трансплацентарное заражение плода. Развитие процесса интенсивное, мать с плодом постоянно обмениваются инфекцией – своеобразный пинг-понг.

Заболевание ведет к тяжелой акушерской патологии – досрочному прерыванию (выкидыш) или невынашиванию беременности, порокам развития плода, его внутриутробной гибели. Зачастую диагноз ставится ретроспективно, то есть уже после гибели плода.

Если у беременных листериоз протекает относительно легко, для новорожденных это тяжелое генерализованное заболевание. В случае трансплацентарного заражения спустя несколько часов после рождения у младенца развиваются проявления сепсиса, что требует длительного лечения в условиях реанимационного отделения.

Женщинам ставят диагноз на основе лабораторных исследований крови, цереброспинальной жидкости, мазков с миндалин, из влагалища и цервикального канала. У новорожденных исследуют меконий (первородный кал), околоплодную жидкость, плаценту.

Листерии обнаруживают бактериологическим методом – проводят посев биологической жидкости на специальные среды. В диагностике могут применять иммунохимические и другие методы.

В легких случаях лечение амбулаторное, с назначением антибиотиков. При тяжелом течении – в стационаре, с применением всего комплекса реанимационных мероприятий.

ОПАСАЙСЯ БЕД, ПОКА ИХ НЕТ

Профилактика листериоза предусматривает несколько компонентов:

- женщинам при планировании беременности, особенно со сложным акушерским анамнезом, необходимо заранее обследоваться на листериоз и в случае его подтверждения пройти курс лечения;
- особо внимательными должны быть женщины, работа которых связана с животными;
- желательно исключить из рациона продукты быстрого питания и молоко, не прошедшие необходимую термообработку, а также мягкие сыры и брынзу.

Следите за своим здоровьем! Укрепляйте иммунитет!

Валерий ИВАНОВ, врач-инфекционист.

Реклама

ИЗРАИЛЬСКИЕ УЧЕНЫЕ ПОДТВЕРДИЛИ: проблемы с простатой НЕ ПРИГОВОР!

Изучая статистику, ученые из израильской компании Bara Herbs** выяснили, что большинство мужчин не доживают даже до 60 и имеют множество проблем со здоровьем (в том числе с простатой). **А в 5 регионах мира мужчины здоровы и сексуально активны до 90 лет. А все потому, что с давних времен они используют экстракты удивительных растений!** В Северной Америке — это пальма серенoа. Ее активные вещества блокируют фермент, из-за которого предстательная железа увеличивается в размерах. В Японии используют реманию, которая укрепляет простату и функцию почек. На Шри-Ланке мужчины предпочитают аспарагус. Он стимулирует работу мочеточников, способствуя нормализации мочеиспускания. В горах Непала собирают корни двудомной крапивы, которая может улучшить отток мочи и снять отек. Ну а в Перу мужской травой называют длинную куркуму за то, что она способна избавить от неприятных ощущений.

Специалисты Bara Herbs собрали и объединили экстракты этих 5 растений в одну формулу и создали мощный продукт для мужчин. САЛЮТЕМ ПРО может стать помощником для возвращения себе мужского здоровья и нормальной жизни!

И самое главное, чтобы достать это средство Вам не придется лететь в Израиль Купить **САЛЮТЕМ ПРО** теперь можно в России напрямую от производителя!

САЛЮТЕМ ПРО способствует:

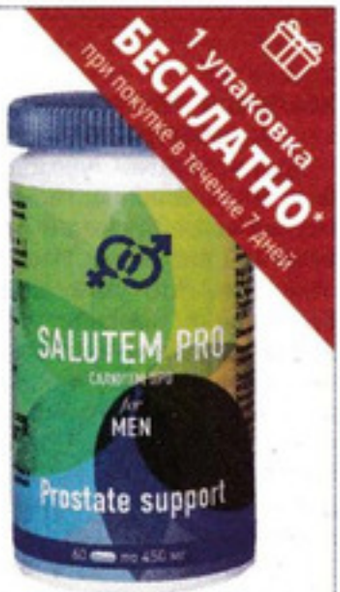
- Укреплению и поддержку простаты
- Восстановлению мочеиспускания
- Поддержанию стойкой эрекции
- Повышению сексуального желания

Звоните по бесплатной лини (анонимно):

8-800-100-55-60

с мобильного на номер: *2031

Код Вашего подарка: «РГ-ПОМОЩЬ»



*При использовании комплексной терапии. Акция действует с 01.07.2024 года по 31.12.2024 года при покупке 5 шт. и более. ООО «Международный центр здоровья», ОГРН 1217700093159, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, пом. I, комн. 28. БАД. СГР № RU.77.99.11.003.Е.001676.06.20 от 25.06.2020 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел. 8-800-100-55-60. **Бара херс. РЕКЛАМА.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЕСЛИ БОЛИТ И ЗВЕНИТ В ГОЛОВЕ

Мне 60 лет. В январе 2023 года у меня стало давить в затылке. Затем появился звон. Невропатолог назначила церетон и актовегин. Улучшений я не почувствовала.

В сентябре сделали МРТ головного мозга. Заключение: дисциркуляторная энцефалопатия 1-й степени. В местной больнице провели курсы сосудистой терапии – уколы пирацетама и кортексина. Проверили щитовидку и лимфоузлы – все в норме.

Однако боль и звон в голове по-прежнему остались. Боль возникает то в лобной части, то в затылке, то она просто давящая и непостоянная. От боли пью ибупрофен. Давление 120/78-130/80. Ставят гипертоническую болезнь 2-й степени. Стараюсь держать давление в норме. Сделали КТ и УЗИ шеи – дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника, признаки атеросклероза экстракраниальных артерий.

В марте 2024 года я снова обратилась к невропатологу. Назначили 10 уколов мексидола и милдронат. Но улучшений я снова не замечаю. Прошу невропатолога ответить: как избавиться от боли и звона в голове?

В.Н. Миргород, Пермский край.

ЖАЛОБЫ НЕ СХОДЯТСЯ С ДИАГНОЗОМ

Здравствуйте, уважаемая В.Н.! Я внимательно изучил ваше письмо и результаты анализов. И хочу отметить, что вам действительно провели все необходимые и наиболее информативные обследования головного мозга и его сосудов. Но в целом проведенные обследования не обнаружили существенных изменений.

По данным МРТ, у вас обнаружены умеренные повреждения головного мозга, которые могут быть вызваны патологическими изменениями в сосудах. Как правило, подобные изменения могут проявляться снижением памяти и концентрации внимания. Однако для них не характерны боль и звон в голове, которые вас беспокоят. По данным дуплексного сканирования (УЗИ) сосудов шеи, у вас наблюдаются умеренные проявления атеросклероза. Они обнаруживаются более чем у половины людей вашего возраста. Однако они также не объясняют ваших жалоб на боль и звон в голове.

ВАЖНО НЕ УСУГУБЛЯТЬ

Тем не менее важно позаботиться о том, чтобы те изменения, которые обнаружены в головном мозге и его сосудах, не нарастали. Здесь большое значение имеет правильное питание и, в частности, ограничение продуктов, содержащих большое количество холестерина – к примеру, жирное мясо, сливочное масло, жареные продукты, жирная выпечка, алкоголь. Также необходимо поддерживать нормальное артериальное давление и контролировать вес.

При определенных показаниях – таких как перенесенные сердечные приступы или ишемические инсульты – могут быть назначены статины: **аторвастатин, розувастатин, питавастатин, флувастатин**, а также **аспирин** или другие антитромбоцитарные средства (например, **клопидогрел**) для профилактики развития повторных сосудистых событий. Желательно провести анализ крови и оценить уровень холестерина общего, липопротеидов высокой и низкой плотности, если они вам не проводились. Если будут выявлены изменения, рекомендуется консультация терапевта и обсуждение лекарственных и нелекарственных методов терапии.

НАДО ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНУ БОЛИ

Что касается головных болей, давления в затылке и звона в голове – ко мне часто обращаются пациенты с подобными жалобами. Эти жалобы расцениваются врачами как «сосудистые», поэтому назначается лечение для улучшения кровоснабжения головного мозга – как раз те, которые перечислили вы.

Однако чаще всего боли могут быть вызваны так называемой «головной болью напряжения» – самой частой причиной головной боли, в развитии которой могут иметь значение статические нагрузки: длительная работа в неудобной позе, неправильное положение головы при выполнении различных действий, неудобная подушка и многое другое. Кроме того, причиной головной боли могут быть эмоциональные нарушения – повышенная тревожность, пониженное настроение, а также плохой сон.

Чтобы выяснить причину, желательна консультация специалиста по головной боли, который сможет точно поставить диагноз. Если такого специалиста нет и выражены эмоциональные расстройства, невролог может назначить антидепрессанты, которые помогут снять повышенную тревожность, улучшить сон и облегчить головные боли напряжения – например, **велаксин, паксил, прозак, золофт** или другие.

Головные боли часто сочетаются с болями в шее, которые носят скелетно-мышечный характер. В таких случаях может помочь специалист по ЛФК (лечебной физкультуре). Он подберет для вас упражнения, чтобы уменьшить боли не только в шее, но и в затылке.

НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ АНАЛЬГЕТИКАМИ

Для снятия боли могут быть использованы простые анальгетики – например, **нурофен**, **налгезин** и другие. Однако нельзя увлекаться обезболивающими. Ведь если принимать их много и часто, то может появиться головная боль, связанная с их приемом, – так называемая лекарственно-индуцированная головная боль. Поэтому допустим прием не более 10-15 анальгетиков в месяц.

Конечно, анальгетики облегчают головную боль, но при длительном и частом приеме приводят к тому, что требуется прием все большего числа анальгетиков, при этом головная боль может стать ежедневной, а человек зависим от обезболивающих. При этом страдают печень, почки, возникают зависимость и постоянная головная боль.

Надо сказать, что в клиниках, которые специализируются на головной боли, очень много пациентов с лекарственно-индуцированной головной болью, и им очень сложно помочь. Поэтому не принимайте много обезболивающих.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗВОНА?

Звон в голове требует консультации врача-отоларинголога. Необходимо будет проверить слух, так как нередко звон в голове сочетается со снижением слуха и различными заболеваниями уха. Если обнаруживаются заболевания уха, может помочь их лечение. Если этого нет, звон в голове может быть вызван связанными с возрастом изменениями в периферическом слуховом аппарате, а также эмоциональными нарушениями либо другими причинами.

К сожалению, нет лекарственных средств, способных устранить это неприятное ощущение в голове. Некоторым пациентам помогают препараты, рекомендуемые для лечения ряда причин головокружения – например, **бетасерк**, а также препараты экстракта гинкго билобы – **танакан, мемоплант, билобил**, которые часто назначают для улучшения памяти и концентрации внимания.

Важно отметить, что звон в ушах в большинстве случаев не имеет плохого прогноза. Многие люди, получив информацию от врача о том, что шум или звон в голове не опасен для жизни, не несет риска инсульта или других болезней мозга, успокаиваются, и шум беспокоит их меньше. Отвлечься от шума помогают все формы физической и умственной активности. Кроме того, прослушивание музыки облегчает это состояние.

Владимир ПАРФЕНОВ, профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой нервных болезней и нейрохирургии Первого медицинского университета имени И.М. Сеченова.

Наша родословная

Манящий сибирский край

Для многих переселенцев Томская область – сибирская глушь, ссылка. Для них этот глухой край никогда не будет родным.

Но были люди и другой судьбы. К ним относилась семья Беляевых. Это моя бабушка Василиса Алексеевна, 1870 года рождения, и ее дочери – Татьяна и Евдокия, моя мама.

Наслушавшись добрых рассказов о далеких сказочных краях, бабушка и ее дочки решились на переселение в Сибирь. Собрали три узелка с нехитрой снедью, кое-какую одежонку и отправились в путь.

До сибирских мест добирались в основном по рекам, на баржах. С них не высаживали безбилетников, а иногда даже кормили. И вот доплыли наши обессилевшие путешественники по Оби до села Молчаново. Здесь добрые люди приютили их, накормили и порекомендовали новое место жительства – деревню Максимовка, что находилась примерно в 50 км от райцентра.

Добраться до Максимовки, затерявшейся среди болот, можно было лишь пешком или на лошади. Дошагав по лесным тропинкам до деревни, наши переселенцы не захотели из нее уходить. В реке Икса было полно рыбы, а в лесах – видимо-невидимо всякой дичи, ягод, грибов...

Семью Беляевых с охотой приняли в колхоз и выделили избу с постройками, крытыми дерном. Началась новая жизнь...

В то время лампочка Ильича еще не дошла до деревни. Не всегда были деньги на керосин для лампы. Иногда приходилось пользоваться лучиной. Но каждое утро женщины спешили на работу. Сестры трудились на разных работах: летом – доярками, свинарками; зимой заготавливали лес, а весной переправляли его по Иксе.

Жизнь шла своим чередом. Но женская доля мамы оказалась незавидной. Похоронив семилетнего сыночка, а затем двух дочек – 3 и 4 лет (их унес коклюш), мама не отчаялась. В 1939 году родился мой старший брат Владимир. Все женские силы были брошены на его воспитание, но вскоре грянула Великая Отечественная война. Продолжая работать в колхозе, мама, тетя Таня вязали носки и варежки солдатам. Перерабатывали картофель на крахмал, а молоко на масло и отправляли на фронт.

При этом нужно было платить неподъемные налоги, но не всегда получалось это делать. Когда образовалась недоимка, на подворье Беляевых пришли колхозные руководители для конфискации главной кормилицы – коровы Майки. Во дворе их встретили 70-летняя бабушка Василиса с 4-летним внуком Володей на руках. А также мать и тетя Таня с вилами наперевес. Мать, похоронившая трех детей, знала: если потеряют корову, то умрет и четвертый ребенок. Уполномоченным был бывший красноармеец, инвалид без руки. Оценив обстановку, он понял, что эти самоотверженные женщины «фронт» не сдадут, и приказал отступить.

В 1970 году нашу семью Беляевых переселили в Бакчарский район. Мать и тетя в 70 лет получили образование, окончив ликбез при восьмилетней школе.

Я горжусь своими родными! Считаю, что права была моя бабушка, отправившись в неизведанный, но манящий сибирский край...

Адрес: Беляеву Павлу Дмитриевичу, 636200 Томская обл., Бакчарский р-н, с. Бакчар, ул. Строителей, д. 2, кв. 1.

ЭТО БЫЛ КАК БУДТО СОН

Съездила в санаторий и теперь не могу сдержать своих эмоций! Решила, что нужно поделиться. Может, кому-то подниму настроение.

Поехали мы вдвоем с подружкой, обе – впервые в жизни. Ходили по санаторию, как два слепых котенка. Ведь ничего не знаем. Поглядываем на каждую дверь, читаем все надписи. Смотрим на людей испуганными недоуменными глазами. Гуляем по лабиринтам коридоров и этажей. Мы же деревенские. Постепенно во всем разобрались. Сидим в коридоре, смотрим, наблюдаем, что народ делает. Сначала все идут на прием к врачу. Мы тоже зашли. У обеих, конечно, повышенное давление. От волнения, наверное, от неизвестности. Выписали нам таблетки. Велели следить друг за другом – мало ли что...

Полежали, отдохнули, успокоились, пришли в себя. Назначили нам кучу процедур. Очень понравилась жемчужная ванна. Лежу и тело свое не чувствую. Как будто нахожусь в невесомости. Запах обалденный! Не знаю, в чем лежала, но пахнет сосной и пихтой. До того приятно, что вылезать не хотелось. Лежу и тихонько песни пою. А время всего 10 минут. Подошла медсестра и с улыбкой говорит: «Пора вставать, певунья». Ну, надо, значит, надо. Назначили мне еще электрическую расческу. Медсестра говорит: «Расчесывайте сами себя». Отвечаю: «А мне так приятно, когда меня кто-то расчесывает. Я от этого балдею и засыпаю». Она меня и расчесывала по 5 минут 10 дней. Обалденная процедура! Выходила из кабинета, как сонная. Дальше – массаж ручной воротниковой зоны, спины и шеи. Прекраснее этого вообще ничего нет на свете! Медсестра так мяла, что подружка моя кричала. А я молчу, мне все нравится. Меня массажистка спрашивает: «Не больно?» Говорю: «Нет». А она отвечает: «Значит, вы здоровы». Ну, думаю, это хорошо. Была еще процедура «соляная пещера». Выглядит, как кипящий самовар, выпускающий пар с солью. Полумрак. Звучит тихая, спокойная музыка. Сидишь в кресле и до того расслабляешься за 30 минут, что в конце встать не можешь. Идешь и шатаешься. Хочется прилечь и поспать.

После прочтения

ПРОСТО УЛЫБНУТЬСЯ ЛЮДЯМ

В вестнике №8 за 2024 год было опубликовано коротенькое письмо Нины Владимировны Белоусовой «Любят – не любят», где она рассуждала о том, где нас, пенсионеров, любят, а где не любят. Вот и редактор попросил поговорить на эту тему.

Хочу сказать вот что. У всех отношение к людям и к нам, пенсионерам, разное. Я лично повсюду встречаю доброжелательное отношение. Особенно в поликлинике. Хожу туда редко, но иногда приходится идти, чтобы выписать рецепт на бесплатное лекарство. У меня диабет 2-го типа. Врач и по имени-отчеству назовет, и с уважением расспросит, как я себя чувствую, как принимаю таблетки, придерживаюсь ли диеты. На рынке и в супермаркете тоже всегда стараются помочь, посоветовать, сделать скидочку. Может, я и не выгляжу старухой, но по мне же видно, что я пенсионерка. В транспорте молодые люди всегда с уважением уступают место, если свободных нет.

Думаю, что если есть люди, относящиеся к пожилым неуважительно, то они с неуважением относятся и к другим, не только к пенсионерам. Это уже их характер, воспитание. «Любить», как пишет автор письма, нас никто не должен. А вот уважать возраст, подать руку, перевести через дорогу – это уже совсем другое.

Ну не могут быть вокруг только те, кто не уважает пенсионеров. Все равно хороших и добрых людей больше, чем плохих. Я в этом уверена! Есть много хороших людей, которые спасают нас в трудной жизненной ситуации. Я и сама многим пожилым людям помогала, когда они ищут поликлинику или соцзащиту. Доводила их буквально за руку. И мне даже приятно было это делать.

Вижу, например, в транспорте, как пьяный нахал грубит кондуктору – пожилой женщине. Стараюсь пресечь такое поведение. Но ведь это не так часто и встречается.

Если уж говорить о любви или нелюбви к пенсионерам, то, скорее всего, это нужно ощущать в своей семье. Это важно. И когда от родных душ чувствуется неуважение, унижение — это самое страшное на склоне лет. Страшно старому, больному человеку быть брошенным, изгнанным, обитать в доме престарелых, когда его дети жируют и живут припеваючи. Страшна вот такая нелюбовь! А все остальное пережить можно. И найти в каждом дне что-то хорошее, доброе. И самим просто выйти и улыбнуться людям.

Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 400075 г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской Дивизии, д. 10, кв. 3.

А вечером ходили в ДК при санатории. Первый день – день знакомства. Водили хоровод, говорили друг другу хорошие слова. Было очень весело, смешно и трогательно. На другой вечер пришел молодой гармонист. Сначала он играл мелодию, и надо было отгадать, из какой это песни. Я первая отгадала и получила приз – карандаш. Мелочь, а так приятно! Затем зазвучала плясовая. Я не выдержала и пошла в пляс. Гармонист этого, видимо, не ожидал. Посмотрел на меня и говорит: «Даже так?!» Я говорю: «Да! И никак иначе!» Получила второй приз – блокнотик. А в конце под музыку играли в резинку. Кто зацепится, не сможет выйти из круга – нужно было вытянуть бумажку с заданием. И мне снова выпал перепляс. А я это умею и очень люблю. Ну и отплясывала от души под аплодисменты. И снова приз. Я была ошеломлена своим успехом.

Дальше были дискотеки. Придем в ДК, сядем. Сижу и думаю: чего ждут? Музыка заиграла. Я снова вышла первая. Ну, чего сидеть и ждать? Не для этого же приехали! Уж очень мне хотелось оторваться от серых будней. Душа просила радости. Вот и танцевала 1,5 часа без устали. За мной даже закрепили звания: «зажигалка», «певунья», «задоринка». Как идем в столовую, все на меня смотрят и улыбаются. А я смущаюсь и стесняюсь по-деревенски.

А в последний вечер сидим за ужином. Подошла официантка и говорит: «Напишите меню на завтра». Отвечаем: «Мы сегодня выезжаем». А она, с улыбкой: «Мы вас не отпустим. Вы нам очень понравились. Такие мирные, спокойные, не то, что некоторые – всем недовольны, в чем-то копаются, что-то выясняют». И снова приятность, и нам хорошо.

Затем в столовую пришла культмассовик и говорит: «Я очень довольна этим заездом. Попались люди активные, неравнодушные к музыке, танцам, движению. Особенно меня поразила одна женщина. Имя я не знаю, но вы все, наверное, ее запомнили и заприметили». И все смотрят на меня. Я сижу и вся зарделась. А про себя думаю: вот это поворот в моей жизни! Я думала, что делаю для себя, а оказывается, помогла всем. Зажигая себя, зажигала других. Домой не ехала, а летела на крыльях счастья и радости за себя и за всех тех, с кем вместе отдыхали.

Всем желаю прекрасного здоровья, радости, тепла, нежности. И не прячьте в себе положительные эмоции, откройтесь. Лечащий санаторный врач мне так и прописала: «Вам нужно побольше положительных эмоций. И ваше здоровье будет в порядке». Ну, просто здорово! Мне и самой не верится. Кажется, что все это было не со мной. Будто это был какой-то прекрасный сон.

Адрес: Тугбаевой Галине Аркадьевне, 427650 Удмуртия, с. Красногорское, пер. Школьный, д. 5, кв. 1.

ЖИВЕМ В ВЕК БЕСЧЕЛОВЕЧНОСТИ

В «ЗОЖ» №8 за 2024 год мне очень понравился рассказ Нины Владимировны Белоусовой «Любят – не любят», которая неожиданно задалась вопросом: где нас, пенсионеров, любят, а где не переносят на дух?

Категории мест, описанных в письме Нины Владимировны, где пенсионеров любят: в Сбербанке, на рынке, в церкви, в парикмахерской. Я бы добавила, что очень любят пенсионеров мошенники и карманники. Чуть зазеваешься – и кошелька с пенсией нет. Пользуясь доверчивостью и некомпетентностью пенсионера в разных жизненных проблемах, мошенники, прикидываясь разными специалистами, входят в дома и под видом различных услуг занимаются отъемом денежных средств. Так, у меня при ремонте выключателя света мошенники-электрики для пущей сохранности работы выключателя заменили за ненадобностью две автоматические свечи по 25 ампер на три автоматические свечи по 16 ампер. Оказалось впоследствии, что это одно и то же. Только денег за эту галиматью я заплатила около 20000 рублей. Сейчас этими мошенниками занимается полиция.

Не любят же нас, пенсионеров, кроме случаев, описанных в рассказе Нины Владимировны, больницы, рынки, магазины, обувные, парикмахерские, маршрутки, еще соцзащита и властная структура. Соцзащита, представляя от имени государства интересы пенсионеров, старается отделаться от наших проблем любой ценой. Так, юрист в соцзащите, чтобы не заниматься бесплатно вопросами пенсионера, пошлет тебя в такую юридическую контору, где вроде бы пенсионеру должна оказываться, согласно договору с государством, бесплатная юридическая помощь. На самом же деле, чтобы получить квалифицированную помощь, с тебя дерут немало денег. Например, за консультацию – 1000 рублей. Чтобы разобраться с документами – 1000 рублей. Чтобы написать заявление в суд – 1000 рублей. И это еще поминимуму. А властные структуры отделываются сейчас отсутствием каких-либо полномочий, даже не взирая на возраст человека. Что у него уже нет сил и здоровья ходить из одной инстанции в другую.

Мы окунулись в век бесчеловечности. Мы с Ниной Владимировной Белоусовой нарисовали безрадостную картину выживания людей после выхода на пенсию. Может быть, кто-то из зожевцев добавит что-то еще? Или, может, у других все обстоит хорошо, и им есть чем похвастаться?

Адрес: Казаниной Людмиле Ефимовне, 603098 г. Нижний Новгород, ул. Артельная, д. 18а, кв. 12.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

«ЗОЖ» выписываю с 2000 года. Раньше я жила в Казахстане, а с 2018 года – в Ялте в семье моей дочки. Дом – трехэтажный, поэтому все в нем умещаемся: дочка, зять, внуки, правнуки... У меня комната со всеми удобствами, есть большой двор со стоянкой для автомобилей. А в Уральске, где я жила, остались сын, внуки.

Каждый номер «ЗОЖ» жду с большим нетерпением. И хотя мне уже 91 год, сделав операцию на обоих глазах, газету читаю без очков. Город знаю не очень хорошо, но хожу на море. Для этой цели освоила скандинавскую ходьбу, и палочки в этом деле очень мне помогают.

Адрес: Андреевой Евдокии Алексеевне, 298604 Крым, г. Ялта, ул. Пироговская, д. 7.

•

Мне уже за 90. С вестником дружу с 1992 года. Замечательная газета! Мне все в ней по душе. С нетерпением жду каждый номер, чтобы пополнить свои медицинские знания, воспользоваться советами, прочитать душевные письма читателей. Спасибо всем, кто работает над каждым номером.

Адрес: Мирошниченко Евгении Герасимовне, 692254 Приморский край, с. Хороль, ул. Луговая, д. 19, кв. 11.

•

С вестником я знакома с 2014 года. Очень люблю вашу газету. Как взяла ее в руки первый раз, так и не расстаюсь. И уже никогда не расстанусь. Сколько друзей я нашла! И сколько интересных историй пишут зожевцы! Спасибо вам, что печатаете их и мои истории тоже. Почтальон приносит мне письма от зожевцев, они все идут и идут. Разве это не радость?!

Адрес: Сафоновой Нине Ивановне, 346880 Ростовская обл., г. Батайск, пер. Луговой, д. 2.

•

Я благодарна вестнику за то, что он нас объединяет. Есть в нем письма, в которых люди пишут о своем одиночестве. Но ведь в газете много адресов: можно кому-то написать, подружиться. Под лежачий камень даже вода не затечет.

А еще, несмотря на наш пожилой возраст, мы можем любить и быть любимыми! Ведь любви все возрасты покорны, и этому есть много доказательств. Например, в Белгороде в доме престарелых обручилась пожилая пара 82 и 84 лет.

Одинокие сердца, удачи вам! Пока вы живете, у вас есть возможность быть счастливыми.

Адрес: Субботиной Людмиле Васильевне, 309172 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Сапрыкино, ул. Центральная, д. 16.

•

Пишу, а сердечко ликует: наш вестник живет, значит, и мы все живем, дружим, общаемся! Благодаря «ЗОЖ» у меня появились друзья из Санкт-Петербурга, Москвы, Майкопа, со Ставрополья. Очень много близких, добрых людей, которым я охотно отвечаю на письма.

Адрес: Ягнышевой Ольге Семеновне, 660005 г. Красноярск, ул. Авиаторов, д. 4в, кв. 15.

СПАСИБО, ГАЗЕТА

УЗНАЛА О ДЯДЕ

В «ЗОЖ» №5 за 2024 год была опубликована моя просьба о поиске захоронения маминых братьев, погибших во время Великой Отечественной войны. Вскоре получила письмо от историка-крае-

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

ГЕРОИ СРЕДИ НАС

В нашем городе проживает много добрых, отзывчивых людей. Моя подруга Вера еще в школьные годы спасла человека. Шла по замерзшему пруду. Видит, женщина полощет белье. Вдруг женщина поскользнулась и оказалась в ледяной купели. Вера подбежала к ней, протянула руку и помогла выбраться. О своем отважном поступке в то время не рассказала никому. Лишь годы спустя я узнала о нем.

Другой отважный поступок совершил наш 13-лет-

БУДЬТЕ ЛОВКИ НА ЗАГОТОВКИ

КАК МАРИНОВАТЬ ПАТИССОНЫ

После публикации моего письма «Тарелочки» на грядке» в «ЗОЖ» №23 за 2023 год зожевцы задают вопрос: «Как мариновать патиссоны?» Рассказываю.

Возьмите 3 кг патиссонов, 2 л воды, 0,5 стакана соли, 2 ст. ложки 70%-го уксуса, 30 горошин душистого перца, 15 листьев мяты, 10 лавровых листьев, 6 листьев хрена, 1 стручок острого перца, 1 головку чеснока, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, 1 ст. ложку сахара, корицу, гвоздику по вкусу.

Зубчики чеснока очистить и разрезать пополам. Острый перец нарезать тонкими колеч-

ЛИЦОМ К ПРИРОДЕ

УТЯТА-НЕВИДИМКИ

Однажды, гуляя возле водоема недалеко от опушки леса, заметил в одной из заводей выводок мелких утят – чирков. Решил подойти поближе. Но, когда подошел к тому месту, где плавал выводок, к удивлению, никого не обнаружил. Будто

К ВАШЕМУ СТОЛУ

БУТЕРБРОДЫ НА ПОМИДОРАХ

Нам понадобится 400 г помидоров, 150 г сыра, 3 ст. ложки сметаны, 2 дольки чеснока, зелень петрушки по желанию. Помидоры порезать кружочками толщиной 0,7 см и выложить на блюдо. Сыр

веда Валентина Павловича Букреева. Из его данных узнала практически все о моем дяде Ефиме Феоктистовиче Колесникове, похороненном в Латвии.

Большое спасибо Валентину Павловичу за его огромный труд! Желаю ему крепкого здоровья и всех благ!

Адрес: Артемьевой Лидии Ивановне, 442591 Пензенская обл., Сосновоборский р-н, с. Вачелай, ул. Центральная, д. 14.

ний земляк – Витя Бурцев. Было это в далеком 1961 году. Возвращаясь зимой из школы по подтаявшему льду, Витя увидел в проруби девочку. Не думая о себе, он сразу же бросился на помощь. Витя нырнул в холодную воду и помог девочке выбраться. Но сердце паренька не выдержало холода. Когда Витю везли в больницу, он умер. В честь отважного пионера в Невьянске переименована одна из улиц. Она стала называться имени Вити Бурцева.

Вот такие бесстрашные герои живут среди нас.

Адрес: Кизиловой Тамаре Максимовне, 624192 Свердловская обл., г. Невьянск, до востребования.

ками. Зелень, листья мяты и хрена порубить. Патиссоны вымыть, разрезать на несколько частей, бланшировать в кипятке 5 минут. После этого сразу же остудить под струей холодной воды.

Для маринада. Соедините воду, уксус, соль, сахар и доведите полученную жидкость до кипения. На дно пол-литровых банок положите лавровый лист, душистый и острый перец, чеснок. Затем зелень и патиссоны. Залейте горячим маринадом. Накройте крышками и стерилизуйте в течение 5 минут. Как принято, банки закатайте, переверните вверх дном и остудите. Все!

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия–Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

утята стали невидимыми! Однако, присмотревшись внимательно, заметил на поверхности воды высунутые утиные клювики, которые были чем-то схожи с прорастившими со дна ручья растениями. Я быстро ретировался, чтобы не нарушать покой выводка, восхищаясь маскировкой утят.

Адрес: Савленкову Борису Ивановичу, 423230 Татарстан, г. Бугульма, ул. Владимира Ленина, д. 53, кв. 29.

потереть на терке. Чеснок измельчить и перемешать со сметаной. На центр каждого кружочка помидора положить немного сырной массы и распределить ее по поверхности. Можно украсить листочками петрушки.

Адрес: Бусахиной Ирине Ивановне, 142520 Московская обл., г. Павловский Посад, с. Рахманово, д. 168, кв. 30.

ВОКРУГ СВЕТА

РАЗМЕР МОЗГА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ?

Американские нейробиологи сравнили размер мозга людей, принадлежащих к разным поколениям. Оказалось, что те, кто родился в 1930-х, имеют меньшую массу мозга, чем появившиеся на свет на несколько поколений позже. Объем мозга современного человека составляет около 1360 кубических сантиметров, а средний объем мозга родившихся в 1930-х составлял 1234 кубических сантиметра. Больше всего выросла кора мозга, отвечающая за двигательную активность и сенсорную информацию, а также гиппокамп, связанный с обучением и памятью. При этом оказалось, что показатели IQ молодого поколения за последние десятилетия снизились. Уровень интеллекта не зависит от размера мозга, но дополнительная масса мозга позволяет хранить больше информации.

СПОРТ ОТ БЕССОННИЦЫ

Занятия спортом помогают бороться с бессонницей. Это показало исследование, проведенное группой ученых из Исландии и Великобритании. Специалисты изучили данные о физической активности и качестве сна более четырех тысяч человек из девяти стран мира. Обнаружилось, что те, кто хотя бы дважды в неделю уделяет время тренировкам, значительно реже сталкиваются с трудностями при засыпании. У людей, которые занимаются спортом регулярно и на протяжении длительного времени, сон становится крепче и длится 6-9 часов.

БАКТЕРИИ ПРОВОЦИРУЮТ ОПУХОЛИ

В мире растет количество заболевших раком прямой кишки, особенно среди людей моложе 50 лет. Причиной этого явления медики называют деятельность определенных бактерий в кишечнике, а именно: клостридий и фузобактерий. Увеличение численности этих микроорганизмов связали с неправильным питанием: обилием обработанных продуктов и сахара, недостатком в рационе фруктов, овощей и клетчатки. Клостридии выделяют токсины, фузобактерии вызывают воспаление в кишечнике, что увеличивает вероятность перерождения клеток.

СУХОФРУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Более 240 миллионов человек во всем мире страдают от остеоартрита – дегенеративного заболевания суставов. По мнению специалистов из Китая, снизить риск этой болезни можно с помощью сухофруктов, которые содержат в 5 раз больше витаминов и минералов, чем свежие фрукты. Данные показывают, что включение в рацион изюма, чернослива, фиников и кураги помогает смягчить симптомы остеоартрита, уменьшая уровень воспаления в организме и улучшая обмен веществ.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

ОВОЩЕТЕРАПИЯ: ЛЕЧИМСЯ СО ВКУСОМ

На дворе – лето. И когда, как не сейчас, обогатить свой организм запасом витаминов, минералов, других полезных веществ, которые содержат в себе созревающие на огородах овощи! Сочный редис, молодой картофель, хрустящие огурчики, помидоры всех оттенков солнца... Что может быть вкуснее, полезнее? Овощи не только укрепляют иммунитет, помогают сбросить лишние килограммы, но и лечат массу заболеваний. Только вот употреблять их нужно правильно, как говорится, с умом...

КОЛЬ НЕТ ОВОЩЕЙ – НЕ СВАРИШЬ И ЩЕЙ

Являясь отличным источником витаминов, минеральных веществ, легкоусвояемых углеводов, пищевых волокон, овощи улучшают пищеварение, укрепляют сердце, сосуды, восстанавливают нервную систему, борются с паразитами, нормализуют зрение... Рекомендованная суточная норма употребления овощей – 400-500 граммов. Причем как в свежем, так в отварном, тушеном и запеченном видах, при которых полезные свойства практически не теряются. А вот жарка овощей на растительном масле и во фритюре вредна.

Для того же, чтобы рацион не пресыщался, а набор витаминов и микроэлементов был полным, важно не зацикливаться на одном виде овощей, а чередовать их и всячески комбинировать. В том числе по цветовой гамме, чтобы на столе всегда был яркий овощной калейдоскоп. Вот его представители...

Болгарский перец – рекордсмен по содержанию витамина С, опережая лимон и черную смородину. Также в нем содержатся витамины B_1, B_2, B_6, Н, Р, фолиевая кислота, минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, натрий, йод, хром... Считается, что регулярное употребление перца снижает риск инсульта более чем на 40 процентов. Сладкий перец чрезвычайно полезен для глаз и показан толстякам для снижения веса: в 100 г сладкого перца содержится всего 26 ккал.

Огурец более чем на 95 процентов состоит из воды, но при этом богат витаминами (А, B_1, B_2, B_3, С), микроэлементами (магний, кальций, железо), различными кислотами. Так, к примеру, содержащаяся в огурцах коричная и кофейная кислоты являются сильными антиоксидантами. Оказывая мочегонный эффект, огурец помогает справиться с отеками, а, являясь природным адсорбентом, выводит при интоксикации яды из организма. Также он благотворно влияет на работу сердца, кишечника...

Морковь – лидер по поставке полезных веществ. Если учесть, что для полноценного функционирования наш организм нуждается в 13 витаминах и 20 минералах, морковь содержит в себе 10 витаминов и 14 минералов, главными из которых являются калий, магний, кальций, цинк, фосфор, фтор, йод. Морковь повышает остроту зрения, ускоряет метаболизм, выводит лишнюю жидкость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снимает воспаление, снижает плохой холестерин, прекрасно очищает организм. Кстати: сладость корнеплода не влияет на его калорийность. В 100 г содержится всего 32 ккал.

Если в сказочной повести Джанни Родари «Приключение Чиполлино» синьор **Помидор** является отрицательным персонажем, в жизни все обстоит по-другому. Имея в своем составе калий, помидор защищает сердечно-сосудистую систему: снижает «плохой» холестерин, борется с тромбами, нормализует артериальное давление. Этот овощ обладает и множеством других достоинств: помогает бороться с запорами, благотворно влияет на печень, улучшает зрение, состояние кожи, волос, ногтей, нормализует сон, успокаивает нервную систему, помогает контролировать уровень сахара в крови. А еще как природный антиоксидант защищает от некоторых видов рака.

Противоопухолевыми свойствами обладает и **белокочанная капуста.** Также она богата витаминами С и Е, которые способствуют выработке коллагена, помогающего омолаживать кожу. Капуста укрепляет иммунитет, улучшает цвет лица, предотвращает выпадение волос, снимает кожные воспалительные процессы, устраняет суставную боль, борется с запорами, способствует снижению веса, а содержащийся в ней витамин К защищает нервные клетки от повреждений. Кроме того, наличие в ней калия позволяет снижать не только артериальное давление, но и уровень сахара в крови. Поэтому капуста прекрасно подходит людям, больным сахарным диабетом.

Картофель – самый сытный и самый популярный овощ на нашем столе. Так сказать, второй хлеб. За счет высокого содержания кальция, фосфора, железа полезен для костей и суставов. Имея в своем составе калий,

витамины С и B_6, поддерживает работу сердца. Картофель богат антиоксидантами, предотвращая развитие многих хронических заболеваний, включая сахарный диабет.

Если говорить о других овощах, **кабачок**, содержащий калий и магний, чрезвычайно полезен для сердца. **Баклажан**, благотворно влияющий на солевой процесс, рекомендуют больным подагрой. **Тыква,** имеющая в своем составе редкий витамин Т, помогает печени усваивать тяжелую пищу. **Чеснок,** обладающий уникальными бактерицидными свойствами, уничтожает гельминтов...

КРАСЕН ОВОЩ, ДА НЕ КАЖДОМУ ДРУГ

Вместе с тем у многих любимых нами овощей есть негативные свойства, о которых нужно знать, чтобы не навредить здоровью. Взять, к примеру, **картофель.** И дело не только в его повышенной калорийности, которая разнится в зависимости от способа приготовления. Если в 100 г картошки «в мундире» содержится порядка 80 ккал, то в картофельных чипсах – все 480!

Имея высокий гликемический индекс, картофель способен повышать уровень сахара в крови и запускать процесс накопления жира. Научно доказано: люди, ежедневно употребляющие в пищу чипсы и картофель фри, в 80 процентах случаев страдают ожирением. Именно поэтому блюда из картофеля не рекомендуют принимать диабетикам и людям с избыточной массой тела.

Кроме того, в картофеле (особенно позеленевшем, долгое время хранившемся на свету) присутствуют токсические химические соединения, которые негативно влияют на желудочно-кишечный тракт, вызывая воспалительные процессы. А в некоторых случаях блюда из картофеля способны спровоцировать пищевую аллергию.

Растительный яд соланин содержится и в **баклажанах.** Чем старше овощ, тем больше в нем яда. Баклажаны противопоказаны людям, имеющим проблемы с ЖКТ: гастрит, язвы, колит, холецистит, мочекаменную болезнь. Именно поэтому у баклажана во время приготовления лучше всего срезать кожицу, где больше всего содержится соланина.

Осторожнее нужно быть и с **брокколи**. Наряду с очевидной пользой – способствовать укреплению иммунитета, костей, суставов, предотвращать катаракту, она может помешать поглощению йода щитовидной железой, вызывая сбой в работе «щитовидки». Еще один минус брокколи – наличие опасных соединений, из-за которых могут выпадать волосы, увеличиться вес, развиться хроническая усталость.

Белокочанная капуста, в том числе квашеная, противопоказана людям с нарушенной функцией поджелудочной железы. В таком случае она вызывает метеоризм, боль, вздутие живота.

К сожалению, не все люди могут есть и **помидоры.** Щавельная кислота, которая в них содержится, плохо сказывается на мочеполовой системе. Помидоры противопоказаны при подагре, желчнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Точно так же, как **чеснок,** оказывающий агрессивное воздействие на стенки органов ЖКТ. А способность чеснока снижать вязкость крови накладывает на него табу для людей, склонных к повышенной кровоточивости.

ЧЕСНОК И КАРТОШКА ПОЛЕЧАТ НЕМНОЖКО

Овощетерапия... С этой наукой каждый из нас знаком с раннего детства. Заболело ухо? Бабушка тут же натрет луковицу, завернет сочную кашицу в кусочек бинта и вставит турунду в слуховой проход. Пройдет час, два, и боли как не бывало! При ангине нас заставляли полоскать горло морковным соком, а кашель лечили горячей лепешкой из картофельного пюре, приложенной к груди. Разве это не наука? Но есть и много других полезных рецептов...

- При запорах, которые сопровождаются заболеваниями ЖКТ в стадии обострения, полезна вареная или пареная тыква – по 100 г 3 раза в день.
- Капустный лист эффективен при воспалительных процессах на мягких тканях. Он быстро снимает боль, красноту, отечность при ушибах, растяжениях мышц и связок... Для этого нужно взять лист капусты (лучше не старый), чисто вымыть его и слегка отбить деревянным молоточком. Когда на листе появится сок, приложить к проблемному месту и зафиксировать при помощи платка, шарфа. А вот накладывать сверху капустного листа полиэтилен не нужно. Это может усилить течение воспалительного процесса.
- С варикозным расширением вен на ногах хорошо справляются обычные помидоры (лучше не переспелые). Для этого нужно порезать томаты на кругляши, приложить к воспаленным участкам и прибинтовать. Держать по 2-3 часа 1 раз в день. Курс лечения – 2-3 недели.
- Сок сырого картофеля (исключительно свежеприготовленный) применяется при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвах желудка и кишечника, отеках различной этиологии, упорных головных болях. Пить его нужно натощак по 100 мл 2-3 раза в день. Курс – 7-10 дней.
- Прекрасным противоглистным средством является сок чеснока, смешанный с медом в пропорции 1:2. То есть на 100 мл чесночного сока нужно взять 200 г меда. Принимать такую смесь следует по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды курсом в 10 дней.

Елизавета КОТЛЯЧКОВА, специалист по спортивной диетологии и нутрициологии, член Международной ассоциации нутрициологов.

В НЕЙ ДВЕ НОТЫ: «ФА» И «СОЛЬ»

О происхождении фасоли историки и ботаники не пришли к единому мнению. Несмотря на то, что в китайских хрониках, относящихся к 2800 годам до нашей эры, уже упоминается о фасоли, а при раскопках Помпеев был найден глиняный сосуд с ее семенами, некоторые ученые считают родиной растения Южную Америку. Полагают, что после открытия материка в XVI веке фасоль попала в Европу, где ее сначала выращивали как декоративное растение, а затем как пищевую культуру.

В семенах фасоли содержатся жир, растительный белок, большое количество витаминов и минеральных веществ. Можно долгое время питаться только разными сортами фасоли без проблем для здоровья, но ее нельзя есть сырой, так как в семенах имеются вредные вещества – лектины, которые полностью разрушаются при термической обработке.

Мы привыкли употреблять в пищу плоды фасоли, но фасолевые створки не менее полезны. Они содержат кладезь ценных элементов, аминокислот, необходимых для строительства белков и секреции инсулина, а также каротин, витамины (С, группы В, РР) и минералы (железо, кальций, магний, натрий, цинк, медь). Народные целители рекомендуют створки для лечения пиелонефрита и гломерулонефрита, мочекаменной болезни, кисты в почках, при артериальной гипертонии, отеках, подагрическом артрите, высоком уровне сахара в крови.

Фасоль (Phaseolus) – это растение семейства бобовых, которое находится на втором месте в мире (после сои среди бобовых) по распространенности, выращиванию и является важным ингредиентом для множества национальных блюд.

Экстракт створок фасоли используется в производстве косметических средств для повышения выработки коллагена, при отеках, аллергических реакциях на коже и пиодермитах (гнойно-воспалительных болезнях кожи, которые вызываются стафилококками и стрептококками).

Содержащийся в фасоли аргинин снижает уровень сахара в крови и помогает справляться с ожирением. Благодаря попаданию в кровь аргинина вредные азотистые вещества обезвреживаются и выводятся из организма мочой.

РЕЦЕПТЫ

При проблемах сердечно-сосудистой системы. 1 ст. ложку стручков фасоли залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой до остывания. Процедить и пить по 1/3 стакана до еды. Курс – 2 недели.

При цистите и панкреатите. 2 ст. ложки сухих стручков фасоли залить 1 л прохладной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и держать на огне, пока количество отвара не уменьшится наполовину. Остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером до еды. Курс – 1 неделя. При хронической форме патологии лечение продолжать 1 месяц.

При заболеваниях мочеполовой системы. Смешать в равных долях сухие створки фасоли, **кукурузные рыльца** и **траву толокнянки.** 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка и держать на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс – 1 неделя.

При диабете. 1 ст. ложку створок фасоли измельчить в кофемолке в порошок, засыпать в термос и залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды. Курс – 5-7 дней.

При подагрическом артрите. 1 ст. ложку сухих створок фасоли измельчить в кофемолке, залить 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 20 минут. Остудить под крышкой, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день после еды. Курс – 2 недели.

При мочекаменной болезни. 1 стакан сухих стручков фасоли залить 1 л кипятка и держать на малом на огне 30 минут. Процедить, принимать утром за 30 минут до еды. Курс – до 1 месяца.

При проблемах с обменом веществ. 1 ст. ложку сухих стручков фасоли поместить в термос, залить 1/2 л кипятка и настаивать 4 часа. Процедить и принимать по 1/3 стакана утром и вечером до еды. Курс – до 1 месяца.

Маска для жирной кожи лица. Сварить фасоль до готовности. 2 ст. ложки фасоли измельчить

в пюре, добавить взбитый в пену яичный белок и 1 ст. ложку пшеничной муки. Перемешать до исчезновения комочков и нанести на кожу лица на 30 минут. Смыть прохладной водой и протереть кубиком льда. Курс – 2-3 раза в неделю.

Маска для склонной к раздражениям кожи лица. Сварить фасоль до готовности. 2 ст. ложки бобов протереть через сито, добавить 1 ст. ложку персикового масла, взбить блендером и нанести толстым слоем на кожу. Держать 30 минут, смыть теплой водой. Курс – 2-3 раза в неделю.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Применение препаратов, изготовленных из створок фасоли, противопоказано при индивидуальной непереносимости вещества, присутствующего в составе растения, аллергии на фасоль, беременности и лактации. Не принимайте целебные препараты из фасолевой шелухи при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка, дисфункции кишечника, колите. Категорически нельзя употреблять отвары и настои шелухи людям, страдающим гипогликемией: лекарство снижает и без того низкий уровень глюкозы, отчего больной впадает в гликемическую кому. С осторожностью отнестись к лечению створками, если страдаете задержкой солей в организме. И не лечите ими детей.

Алексей ФИЛИН, научный сотрудник «НОЦ – Ботанический сад имени Петра I» биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат биологических наук.

Фото: Володина Ольга / Фотобанк Лори.

РАЙ ЗЕМНОЙ

Наша Россия – это же, уважаемые друзья, рай земной! Сколько у нас рек, озер, полных рыбы! А какие у нас леса с грибами, ягодами, орехами! Какие у нас заливные луга с душистой травой, цветами! Какие плодородные поля, дающие богатые урожаи зерна, картофеля, овощей! Сады, красиво цветущие по весне и дающие вкусные фрукты и ягоды.

Мои родственники по маминой линии живут в Архангельской области. Мы с детьми ездили к ним летом на поезде. Из окна вагона, сидя за столиком со стаканом чая в руке, с бубликами и конфетами, наблюдали за лесами, лугами, полянами, реками. Как поезд на тихой скорости едет по мосту. Мелькают за окном домишки сел, деревень, станций, полустанков. Просто блаженство!

На станции встречают нас племянницы и ведут домой. Надюша спрашивает, что нам показать, куда сводить? А у меня три желания: сходить в лес за грибами, поваляться в поле на траве, раскинув руки в стороны, как бы обнимая землю, и поесть местной молодой картошки с солеными грибами и свежими огурцами. Как же хорошо, что я родилась и живу в нашей родной России!

Адрес: Абрамовой Валентине Александровне, 414028 г. Астрахань, ул. Панфилова, д. 33.

ТРИ ДНЯ НА ФЕСТИВАЛЕ

В 1957 году мы с подругами из Ирбита были участницами Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Поезд формировали в городе Тавде. Там учился мой брат – спортсмен, он тоже ехал в Свердловск на фестиваль. Вагоны были грузовые, но главное, нам было весело – ехали с песнями и шутками. По пути поезд останавливался в каждом городе.

А потом с флагами, цветами мы маршировали по центральной улице Свердловска, где нас приветствовали гости, горожане, студенты. Три фестивальных дня пролетели, как одно мгновение. Мы знакомились с городом, встречались с участниками Великой Отечественной войны, с окончания которой прошло 12 лет. Было и много других интересных знакомств и мероприятий.

Полагаю, мои подруги, с которыми ездила на фестиваль, – это три Вали: Тимофеева, Трофимова, Урусова и Леночка Макарова – тоже запомнили этот прекрасный праздник. Девочки, отзовитесь!

Адрес: Бурундуковой Тамаре Васильевне, 346504 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Садовая, д. 75.

КАК ОТЕЦ И БРАТ

Что туговат на левое ухо и левый глаз близорук, узнал еще на призывной комиссии. С раннего возраста хотел, «как все». А потом пошло-поехало. Прием у меня был: попрошу разрешения за задние ножки стула сидящего на нем человека к потолку поднять... Получалось здорово! Сбегались все этажи! А я тренирован, как Бог! Повторить никто не может. И записывают, куда хочу.

Так я оказался в понтонерах – это те, кто через реки мосты наводят, в тельняшках ходят, а слуха и зрения – вполне и по одному органу хватает. Служил в Муроме. Сначала побывал на целине. А потом одна полковая школа связи в Москве, в Сокольниках, другая уже дома, в Муроме. Всем отбой, а мне к командиру полка Дмитрию Митрофановичу Локтаеву, изучать понтонерное дело... И должность – помкомвзвода связи и разведки. Редкая, но интересная.

А недавно получил письмо через «ЗОЖ» от доченьки того командира полка, Иришеньки. Благодарит меня, что о ее отце так хорошо отзываюсь. А как о нем отзываться? Его любили все, а офицеры побаивались. Но тоже любили...

На долгую службу прописывали – не пошел. Окончил «Тимирязевку» и всю оставшуюся жизнь посвятил сельскому хозяйству, как и отец, и брат-двойняшка Боря... А мамочка – учительница... Вот так-то. Начал в деревне и кончаю там же... Сейчас почти 90 лет. Чтобы жить, двигаюсь, сажаю картошку и овощи разные – лучок, морковку, свеклу...

Адрес: Смирнову Валентину Борисовичу, 141825 Московская обл., г. Дмитров, дер. Ивашево, д. 32.

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ОТЕКИ НОГ, ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

ПОМОГУТ РАСТЕНИЯ

Чтобы нормализовать уровень сахара в крови, залейте 1 л кипятка взятые по 1 ст. ложке корни одуванчика, листья черники и крапивы. Настаивайте в термосе ночь, процедите. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс – 2 недели.

При отеках ног кладите в шерстяные чулки свежие листья березы и полыни. Уже на другой день почувствуете облегчение. Проведите не меньше 7 процедур.

Чтобы волосы не выпадали, возьмите в равных частях свежие или сухие веточки можжевельника и листья березы, перемешайте. Залейте горсть сбора 3 л воды, кипятите 5 минут. Настаивайте 2 часа, процедите. Этим отваром мойте и ополаскивайте голову.

Адрес: Имбиревой Нине Петровне, 618204 Пермский край, г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 13а, кв. 5.

СТРЕСС

В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ – «НАСТРОЕНИЕ»

Стрессы и хронические болезни – в числе основных причин многих заболеваний. Поэтому важна профилактика.

Я гипертоник. Пью чай, настоянный на боярышнике. Он успокаивает, умеренно понижает давление. Кладу в бокал 1-2 ч. ложки измельченных ягод или листьев растения, заливаю кипятком. Настаиваю и пью 2 раза в день, ягоды съедаю.

В распорядок дня вношу пункт «настроение». Намечаю, например, принять расслабляющую ванну, заняться любимым делом – помочь ученику грамотно писать, развивать орфографическую зоркость. Очень важно для меня поддерживать связь с зожевцами и коллегами-педагогами. Это держит на плаву. Посильная физическая нагрузка, работа по дому – тоже способ уменьшить стресс.

Держу под контролем рождающиеся в голове неприятные мысли. Пытаюсь думать позитивно, заменяя негатив положительными, счастливыми моментами жизни. Убеждена, чем старше становлюсь, тем более внимательного отношения требует организм.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

РАДИКУЛИТ, ПАРОДОНТОЗ, МОКРАЯ ЭКЗЕМА, АНГИНА

СЕКРЕТЫ ПИХТОВОГО МАСЛА

Пихта, которую называют «лесным доктором», дает людям здоровье и молодость. Пихтовое масло применяется для лечения бессонницы и невроза. Оно благотворно влияет на нервную систему, хорошо расслабляет мышцы, снимает усталость и омолаживает весь организм. Сон становится спокойным, глубоким. На ванну с горячей водой надо добавить 3-5 г масла. Продолжительность приема ванны – 20-30 минут. После этого тело становится легким.

Пихтовое масло применяется для лечения радикулита, плексита, миозита и других заболеваний нервной системы. Для этого надо принять горячую ванну, а затем втереть небольшое количество масла в область поясницы и другие больные места. Курс лечения – 10-15 процедур.

Пихтовое масло помогает при пародонтозе и других заболеваниях полости рта. Для этого надо смочить бинт пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10-20 минут. Не допускать ожогов.

А еще пихтовое масло лечит мокрую экзему. Взять масло и детский крем в равной пропорции. Перемешать – получится мазь на жировой основе. Втирать мазь в больные места.

При ангине надо чистое пихтовое масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, смочить ее в масле и помазать горло.

При гриппе, ОРЗ и других респираторных заболеваниях надо втирать масло в воротниковую зону спины, в грудь 4-5 раз в сутки. После втирания обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом. Дать потогонный травяной настой. Также можно делать массаж стоп с маслом.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141 г. Москва, ул. Перовская, д. 29, кор. 1, кв. 133.

ПОДАГРА

МОЖНО ДЕЛАТЬ И КОМПРЕССЫ

При подагре помогает настойка березовых почек.

Залейте 200 г сырья 0,5 л водки или самогона, настаивайте 21 день, процедите. Пейте до еды 0,5 ч. ложки с четвертью стакана воды. А также натирайте настойкой больные суставы, потом наденьте теплые носки или варежки. Можно делать и компрессы.

От боли в локтевых суставах и кистях выполняйте это простое упражнение. Пальцы сожмите в кулак и вращайте поочередно в разные стороны. Потом делайте вращение каждым пальцем, после чего разминайте их.

Адрес: Клениной Надежде Александровне, 400081 г. Волгоград, ул. им. Тургенева, д. 6, кв. 66.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО...

Жизненный опыт – одна из важнейших вещей в мире. Это наша сокровищница. А жизнь – это то, что есть сейчас. Мы все ждем каких-то невероятных вещей, которые произойдут с нами в будущем, и забываем о том, что живем прямо сейчас.

Большинство событий, которых мы ждем с испугом, чаще всего не случаются. И даже если они произойдут, то окажутся не такими плохими, как мы думаем. А понять все это мне помогают мудрости, которые коллекционирую много лет...

- Самое важное в жизни – это близкие люди. Они важнее работы, хобби, компьютера. Цените близких, словно они – это вся ваша жизнь.
- Ваши дети – это не вы. Вы – сосуд, который приносит детей в этот мир и заботится о них до тех пор, пока они не смогут делать это сами. Обучайте их, любите, поддерживайте, но не меняйте. Каждый ребенок уникален и должен прожить свою жизнь со своими трудностями. Это их закалит и научит.
- Тратьте деньги по своим возможностям. Долги не позволят вам жить свободно.
- Вещи собирают пыль. Чем меньше вещей вы имеете, тем более вы свободны. Покупайте все с умом.
- Мы часто стараемся избежать ошибок, забывая, что именно они приводят нас к успеху. Будьте готовы ошибаться и учитесь на своих ошибках.
- Если вы не можете определиться, купить диван или отправиться в путешествие, выбирайте путешествие. Эмоции и воспоминания гораздо ценнее вещей.
- *Возраст – это всего лишь число. Когда вам 20 лет, вы думаете, что 50 – это кошмар. Но когда вам 50, вы чувствуете, что вам – 30. Возраст не должен определять наше отношение к жизни.
- Занятия спортом – это сила. Они должны стать частью вашей жизни. Тренировки делают нас сильными физически, морально и эмоционально. Улучшают здоровье и внешний вид. Физическая активность – лекарство от всех болезней.
- Вы не всегда правы. Иногда вам кажется, что вы знаете ответ на любой вопрос. Но это не так. Всегда есть кто-то умнее вас, ваши ответы не всегда верны. Помните об этом.
- Определите свое предназначение. Жизнь скучна без цели. Решите, что важно для вас, и постройте свою жизнь вокруг этого.
- Обдуманные решения помогут вам расти. Перемены всегда к лучшему. Жизнь меняется, и не стоит этому сопротивляться. Не бойтесь изменений, воспринимайте жизнь, как она есть.
- Прикосновения исцеляют. У них есть много положительных свойств. Они улучшают самочувствие и снижают стресс. Это подарок, которым надо делиться.
- Прислушайтесь к интуиции – это ваша суперсила.
- Благодарность делает человека счастливее. Благодарите людей за все.
- Старение неизбежно. Наши тела стареют, и мы ничего не можем с этим поделать. Наслаждайтесь жизнью и проживайте день сегодня.
- Никогда не поздно. Поздно – это лишь оправдание.
- Любовь – это ответ на любой вопрос. Это сила, которая движет миром. Выражайте ее каждый день. Делайте мир красивее!

Написала много умудренных жизнью слов. Возможно, кто-то из зожевцев продолжит этот список. Здоровья, счастья всем!

Адрес: Примачук Римме Степановне, 445005 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 40, кв. 96.

Мысли вслух

«Жизнь прожить – не поле перейти» – гласит русская пословица. Чтобы перейти это поле, есть много дорог, и у каждого человека она своя. А чтобы не ошибиться с дорогой, важно определить смысл жизни, найти свое предназначение.

Вопрос, в чем смысл моей жизни, надо задавать себе как можно раньше, чтобы успеть выполнить запланированное, и «...чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». Часто люди составляют планы достижения разных целей, это требует много времени, которое быстро уходит в прошлое. А в проживаемом настоящем человек так и не обозначил свое предназначение.

Если вы успеете исполнить все свои планы, вы получите огромное удовлетворение, и смысл вашей жизни станет ее победным маршем. Это самая главная мечта, которая только при определенных личных усилиях должна и может сбыться, подарив много радости и счастья.

Адрес: Денисовой (Любицкой) Ольге Валентиновне, 347910 Ростовская обл., г. Таганрог, пер. Каркасный, д. 9, кв. 50.

ПАРТИЯ В ПОКЕР

Наталья Петровна любит игру в покер, любит до самозабвения, жить не может без этой, в общем-то, бесхитростной игры. Такой же фанаткой была ее подруга и соседка Клава. Чуть ли не ежевечерне они сходились то у одной, то у другой и играли; играли допоздна, до отчаянной зевоты... Но месяц тому соседи съехали на новую квартиру, и у Натальи Петровны словно руку отняли – не с кем стало ей играть... Пробовала приучить к игре великовозрастного сынулю Вову, но Вове больше нравилось торчать в интернете. На мамины уговоры Вова отвечал занудливо и односложно: «Пожалуйста, отстаньте, мама!» Пробовала играть сама с собой, но ничего путного из этого не вышло. Заскучала Наталья Петровна, сильно заскучала, раздражительной сделалась, нервной.

* * *

...Этот звонок прозвучал в субботу ровно в двенадцать пополудни. Звонил телефон сына. Поскольку Вова был в ванной, на звонок ответила мама:

– Алло, говорите! – Трубка молчала.– Что вы там сопите... Говорите же в конце концов! Что-нибудь передать Вове?

– А он сам где?

– В ванной... Ну, так что ему передать?

– Ничего не надо передавать... А вы ему кто?

– Конь в пальто! – съязвила Наталья Петровна.

Голос принадлежал женщине, и, судя по всему, уже не молодой.

В другой раз незнакомка позвонила уже самой Наталье Петровне, что для последней явилось загадкой: кто дал незнакомке ее номер? Как и в прошлый раз, она позвонила в полдень.

– Наталья Петровна, здравствуйте! Вы мама Владимира– так ведь?

– Да, я его мама, – подтвердила Петровна, – и что? Что вы хотите от меня?

– Да, собственно, ничего; просто хочу уведомить вас о том, что я люблю вашего сына...

– Ну и любите... Я-то тут при чем? Кстати, а сам он об этом знает?.. О вашей любви к нему?

– Конечно, знает, но... но он меня не любит...

– И что? Чем я могу вам помочь– разве посочувствовать только?

– Ну как же, вы же его мама...

– Вы полагаете, я смогу заставить его полюбить вас?! Может, мне отодрать его хорошенько – ремешком по заднице?

– Не смейтесь, я с вами серьезно...

– Так ведь и я не шучу...

– Тогда отдерите!

– Не могу – он в ванной; вот выйдет, тогда и отшлепаю...

– Как, он опять в ванной?!

– Чему вы удивляетесь? У нас протекает кран, и время от времени Вова вынужден его чинить...

– А почему бы вам не вызвать специалиста?

– Мы не миллионеры, чтобы деньгами сорить... И вообще, какое вам дело до наших проблем! Что еще скажете? Ничего? Тогда прощайте...

– Постойте, постойте! Дайте вашу трубку Володе... пожалуйста!

– Милочка, какая же вы бестолковая; я же сказала вам, он занят: в правой руке у него гаечный ключ, в левой отвертка, в зубах пассатижи!.. Шучу. Ладно, я дам ему трубку, но прежде мне хотелось бы хоть что-то узнать о вас. К примеру: что вы умеете... Ну, в смысле: хорошая ли вы хозяйка.

– О, много чего!– отвечала претендентка на Вовино сердце.– Я умею неплохо готовить глазунью, вяжу шарфики, пишу картины и сочиняю стихи.

– И все? Не густо. Нынче это могут все...

– Ну и еще я люблю играть в покер...

– Что, что? Ты любишь играть в покер? – неожиданно для самой себя Наталья Петровна перешла на «ты». – Ты любишь играть в покер?! Я не ослышалась?

– Не ослышались... А что плохого здесь, что криминального? Да, эта игра нынче не в моде, ну и что, а мне она нравится...

– Нет-нет-нет, ничего-ничего, напротив, это очень хорошо, это просто великолепно, милочка! – задыхаясь от нахлынувшего волнения, молвила Наталья Петровна. – А знаете, я все же попробую поговорить с моим обалдуем, я постараюсь изменить его отношение к вам... Вы названивайте, названивайте, не стесняйтесь! Думаю, у нас получится... должно получиться... да-да, непременно получится! До свидания, детка!.. Алло-алло, погодите, что же это я... Скажите, как вас зовут?

– Алла! – проворковало мобильное устройство Натальи Петровны.

– Алла... Аллочка, значит. Восхитительное имя! А-лла!.. А знаете что, Алла, а приезжайте-ка к нам!

– Как: прямо сейчас?

– Ну да, прямо сейчас... А чего тянуть? Вдвоем мы его мигом уломаем; две бабы– сила неодолимая! Словом, я жду! У первого подъезда... Что на

вас будет? (Петровна снова стала «выкать»). – Ага, ага... Значит, синий плащ, белые кроссовки, красный берет... Ага, с желтым бубоном... Ага, поняла.

«О, да она еще и оригиналка: красный берет с желтым бубоном!» – подумала Наталья Петровна и – опрометью в комнату сына.

Как и всегда, Вова сидел за ноутбуком...

– Так, заканчивай и приведи себя в порядок,– приказала мама, – сейчас к нам придет девушка, точнее, придет к тебе... Ты меня слышишь? Женить тебя буду...

– Ма, что с тобой? Ты шутишь?..

– Какие к дьяволу шутки – придет Алла, твоя поклонница.

– Ма-а-а!

– Замолчи! Балбес, знал бы ты, от какого сокровища отказываешься: она и шьет, и вяжет, и вкусно готовит, и стихи сочиняет, и...

О главном достоинстве своей будущей невестки, о ее пристрастии к игре в покер, Наталья Петровна умолчала.

– Не хочу я жениться! – заныл Вова,– мне и без жены живется не хило...

– Цыц! – притопнула родительница.– Тридцать лет стукнет завтра, а он... Не смей перечить матери! – Открыла шифоньер:– Так, надень вот это и это!

Она кинула на диван белую рубаху и синие, в белую полоску тренировочные штанишки. И Вова покорно надел то, что ему дали.

– И не вздумай бежать! – предупредила мама.– Сбежишь– хуже будет, понял? «Куда еще хуже...» – уныло подумал Вова и стал ждать. Наталья Петровна же опрометью из квартиры– дорогую гостью встречать.

И вот она у подъезда. Стоит. Ждет. Снуют туда-сюда люди, машины; у мусорного контейнера какая-то сострадательная бабушка кормит сарделькой худого и облезлого бездомного пса... А красного берета с желтым бубоном все нет и нет... «Не придет, – размышляет Петровна, не решится, застенчивая, однако...». И вдруг видит, как из остановившегося поодаль желтого такси выходит рыхлая, неопределенных годов дама в красном беретике с желтым бубоном и– прямиком к ней. Поправляет сползшие на нос очечки, близоруко щурится, молвит: «Вы Вовина мама! Я угадала?» – «Господи, какая она страшненькая: безбровая, рябая, толстая...» – ужасается Петровна и, не зная, что ответить, мямлит:

– А зачем она вам? Мама Вовина...

– Так это вы или не вы?

– Да, это я, – совсем растерявшись, роняет Вовина мама...

– Так идемте же! К вам идем, к Вове. Я Алла!

«О ужас! И эта кикимора может сделаться моей невесткой и партнершей?!» Тут Петровна засомневалась: в самом ли деле она без покера жить не может, или это просто блажь? Ведь живет же кто-то без этого и ничего, и не умирают... Но как же отвязаться ей от этой кикиморы? И нашлась-таки.

– Простите, Алла,– вздохнула она, – сегодня с Вовой вам вряд ли придется свидеться – ему нехорошо...

– А что с ним?

– Его увезли в неотложке... Минуту тому... В клинику отвезли... в психиатрическую... Подобное с ним случалось и раньше, но быстро проходило, нынче же с Вовой совсем плохо... Так что извините, Алла; вот когда мальчик выздоровеет, тогда и приходите...

– Он помешался, да? – дурнушка вновь поправила упавшие очки и вплотную приблизила свое густо напудренное рябое лицо к лицу своей собеседницы. – А из-за чего с ним это?

– Из-за интернета, будь он неладен... Он же день-деньской в нем!.. – И тут словно бесенок ей на ухо: «Ну отфутболишь ты ее – и что; а как насчет покера, а? То-то же». И, пересилив себя, Наталья Петровна молвила: – А вы это... вы и в самом деле любите играть в покер?

– Зачем мне вас обманывать – люблю...

– Ах, я ведь тоже без ума от него... Может, сыграем партийку... Прямо здесь– вон на той скамейке и распишем; карты у меня с собой... Они всегда при мне – в любых обстоятельствах, при любой погоде и в любое время суток... Ну, так как? Одну партию, всего одну!

– С превеликим удовольствием!– потирая руки, отвечала ей «невестка».

– Прекрасно! Расчудесно! На что играем: на денежки или на интерес?– игриво вопросила «свекровь».

– Ой, денежек у меня только на такси...

– Значит, на интерес. Великолепно!

И Наталья Петровна торжественно извлекла из своей сумочки колоду карт.

* * *

Был теплый вечер. Прогуливались люди, щебетали птицы, волтузилась ребятня, а под старым каштаном на дощатой скамейке сидели две женщины и играли в покер. Они так увлеклись игрой, что и не заметили, как из первого подъезда вышел высокий мужчина в ослепительно белой рубахе и синих, в белую полоску трениках и, опасливо озираясь, юркнул за угол дома.

Адрес: Хотину Владимиру Петровичу, 307178 Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 57/3, кв. 72.

Один цветочек, но регулярно

Это было много лет назад. Конец августа. Я вернулся из командировки. Жена встретила словами: «Вчера у нас был председатель профкома, принес тебе путевку на курорт. Сказал: «Другие пошли уже по второму кругу, а Сергеич еще ни разу не был. Я ему оформил бесплатную». Говорю супруге: «Так я же еще заявление на отпуск не подавал». Она: «Председатель все оформил. Ты в отпуске с завтрашнего дня. Отпускные и путевка лежат на столе вместе с какими-то деньгами за рацпредложение. Тебе надо только принять душ с дороги и выспаться. А завтра в 7 часов утра на автобус. Билет я тебе купила». И что мне оставалось делать?

Приехал на курорт. Обошел все магазины, побродил по улицам, сходил на водопой. Пошел на ужин. Посадили меня за стол, где кроме меня были еще две сестры-близнецы. Я взглянул на них и замер: матушка-природа, как же ты умудрилась так тонко и изящно изваять это чудо?! На них смотреть-то было опасно, настолько они были красивы! Я переводил взгляд то на одну, то на другую и не видел разницы. Даже еле заметная родинка находилась у них на одном и том же месте. Как же мать умудрялась их отличать друг от друга? У них было все одинаковое: и одежда, и цвет волос, и цвет глаз. На руках одинаковые часы, одинаковые туфли, сережки. Попробуй их тут отличить! Одну звали Оля, а другую Олеся. И этот тончайший и неповторимый аромат от тысячи цветов из божественного сада Адама и Евы.... Он заполнил все пространство. Прилипал к моей одежде... Прихожу с обеда, а сосед по номеру спрашивает: «Это где же вы умудрились купить такие ароматные духи?» Пришлось ответить: «Во Франции. И называются они «Шанель №5».

Через два дня за наш стол для комплекта подсадили пожилую женщину – худенькую, седую, скромненько одетую. Достаток явно обходил ее стороной. На второй день она объявила: «Дорогие мои, завтра на завтрак без опозданий. Я заказала праздничный юбилейный торт. Мне завтра 60». Торт оказался на славу. Мы все по очереди поздравили ее с днем рождения. Пожелали ей здоровья и всех земных благ. В конце я процитировал Маяковского, немного перефразировав: «Лет до ста расти вам без старости!» Все, как по команде, встали и разом осушили стаканы с компотом.

До обеда меня грызла какая-то неудовлетворенность. Никто даже цветочка не подарил. Как же так: юбилей – и без цветов?! Какое неуважение к старости! Ведь у человека была круглая дата, голова седая. К тому же она за сутки нас предупредила. Было время сходить в лес и нарвать хотя бы полевых цветов. Они хоть как-то украсили бы наши поздравления. А у нас одни формальные слова вроде: желаем здоровья и всяческих земных благ. Сухо, очень сухо. И непростительно по отношению к ее круглой дате. Я мучился, искал выход, чтобы как-то смягчить нашу сухость, и не находил его. И тут у меня созрел план! Я вспомнил про розы на клумбах. Их было много: красные, желтые, белые. Я был молод, авантюризма – хоть отбавляй. Надо подарить ей ведро красных роз!

Выходя из корпуса, я увидел, что дверь в подсобке приоткрыта. Там висел халат, который надевала работница, когда мыла полы в номерах. Надел его и побежал в хозяйственный магазин. Купил эмалированное ведро и нож. И вот я на плантации. Розы красные, белые. Я выбирал красные, самые крупные, и укладывал их в ведро. Мимо проходили прохожие, смотрели на меня и наверняка думали, что это садовник просто делает прополку, поскольку цветы загустели. А так – это свой человек. Он ведь в халате. Набрал полное ведро. Сверху для маскировки набросил наволочку (ее я предусмотрительно снял со своей подушки в номере).

Подхожу к корпусу, иду по коридору. Вот и номер старушки. Постучал в дверь и услышал: «Входите, входите, дверь не заперта». Вхожу. Она сидит на койке и читает книгу. Я снимаю наволочку, говорю: «Это в честь вашего юбилея». И ставлю ведро около ее ног. Но тут случилось самое неожиданное. Она бросила книгу на пол, закрыла руками лицо и зарыдала так, что я испугался! Что произошло? Чем я ее обидел? Я стоял, как истукан, смотрел на ее вздрагивающие плечи и молчал. И тут слышу ее голос: «Вы извините меня. Это на нервной почве. Мне за 60 лет никто даже цветочка не подарил. А тут ведро моих любимых алых роз». В ответ я сбивчиво произнес что-то неопределенное: «Да-да, конечно, конечно».

За обедом я сообщил своим соседкам: «Сегодня в Доме культуры состоится вечер танцев. Лучшей паре будет вручен приз. Вы согласны пойти?» Олеся: «Я нет. Я плохо танцую. А вот Оля, она окончила школу бальных танцев». Я спросил: «Ну, что, Оля, идем за призом?» Она: «Идем, идем!» Я тут же признался: «Только я, кроме вальса, ничего больше танцевать не умею». А потому первые четыре танца мы пропустили, наблюдая, как танцуют другие. И вот раздался голос ведущего: «Дамский вальс. Дамы приглашают кавалеров». Оля протянула мне руку, поклонилась и при-

гласила на вальс. Я был удивлен ее мастерством. Она тонко чувствовала каждое мое движение в «па» и без усилий выполняла их. По ее лицу я видел, что она тоже наслаждается танцем. Улыбка не сходила с ее лица. Закружившись в вихре вальса, мы уже не могли выйти из него. Продолжали и продолжали кружиться. Даже когда музыка закончилась, и все разошлись по местам, дополнительно освободив нам место, мы не могли остановиться. Мы наслаждались этим вальсом и, только услышав аплодисменты, как будто очнулись от сна и остановились. Поклонились публике и сели на лавку. Слышим голос из жюри: «Пара под №6, подойдите к столу за призом». Я взял партнершу за руку, и мы в два прыжка оказались у стола. Судья объявил: «По итогам голосования приз присуждается паре под №6» и вручил Оле флакон духов «Красная Москва».

Оля, ты меня слышишь? Мне сегодня 87 лет. Может быть, повторим? Клянусь, я не подведу! Мы опять завоюем приз. Откликнись, если выписываешь вестник.

За обедом одна из сестер объявила: «Завтра мы уезжаем. Вы нас проводите?» – «Что за вопрос? Конечно, проводим!» Я и старушка взяли по чемоданчику. Идем. Сестры-близняшки посередине. На автобусной остановке я подал руку Оле и сказал: «Если Бог даст, может быть, еще свидимся». Она: «Я не Оля, я Олеся», – и засмеялась. Ну, думаю, вторая – точно Оля. Подал ей руку и говорю: «До свидания, Оля». Она: «Я не Оля, я Олеся», – и тоже засмеялась. Я понял, что они разыграли со мной прощальную шутку. Сознаюсь, я до конца так и не понял, кто из них Оля, а кто Олеся. Так распорядилась природа.

Обо всем этом я дома рассказал супруге. Она: «Ну, если после курорта ты мне будешь дарить по ведру алых роз, это будет накладно для семейного бюджета. А вот если один цветочек, но регулярно...»

Адрес: Корнееву Николаю Сергеевичу, 676740 Амурская обл., пгт Архара, ул. Архаринская, д. 1/1, кв. 7.

А еще был случай

Вздохи в ночи

Натанцевавшись от души под звуки духового оркестра в нашем городском саду, я прибежала домой и сразу отправилась спать в свое убежище. Оно было наверху старого сарайчика. На нескольких жердях стояли сани со свежим сеном. Вот там, на душистой копне, я и спала, укрывшись с головой.

Проснулась среди ночи от тяжелого вздоха. Внизу кто-то так хрипло дышал! Страх парализовал тело. Ведь говорили мне, чтобы не спала одна на улице, позвала хотя бы Ирку – подружку. Мало ли что?! По спине продолжали бежать мурашки, а тяжкие вздохи внизу продолжались и продолжались. Жарко, душно под пальтишком, но я терплю. Думаю: «Если полезет кто – столкну вниз». И снова прислушиваюсь. Тихо. Пот заливает лицо. Чу! Зловеще трещат ветки, по которым я взбиралась наверх. Чувствую, как мои волосы, заплетенные в косу, встают дыбом. Жарко. Да сколько же я буду терпеть?! Рывком сбрасываю с себя пальтишко...

Рядом – никого! И такая стоит тишина... Полная луна заливает своим чудесным золотистым светом все вокруг. Тишина необыкновенная. Все спит. Спят огороды, а за ними спит речка. Ни птичка не пискнет, ни комарик не зазвенит. А за рекой спит деревня Ильинка. Все домики, сады, тополя, кусты будто окутаны легким, прозрачным покрывалом. Такого покоя я не знала раньше. Не думала даже, что так бывает.

Мои волосы улеглись на свое место. И на душе, как в раю, покой и благодать. Вот как бывает. Природа тоже хочет отдохнуть. А я ведь тоже часть природы. И, чтобы не помешать ей, закрываю глаза...

Утром я узнала, что это наша корова Тамарка забрела в сарай на ночлег. И о чем-то, ведомом только ей одной, вздыхала в ночной тишине.

Адрес: Самкович (Беляевой) Валентине Александровне, 692806 Приморский край, г. Большой Камень, ул. Академика Курчатова, д. 24, кв. 57.

Отзовитесь!

Многие годы меня мучает блефароспазм. Это непроизвольное сокращение мышцы глаза, которое приводит к спазматическому смыканию век. Откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью. Как от нее вылечиться? Буду благодарна за советы.

Адрес: Бакелевой Тамаре Павловне, 422132 Татарстан, Кукморский р-н, дер. Старая Уча, ул. Школьная, д. 10.

* * *

Мне 70. Климакс начался в 40 лет после удаления матки с придатками. Гормонотерапии не было. В конце прошлого года вдруг обнаружили склероатрофический лихен. Краснота и уплотнения в паху и между ягодицами. Зудят и болят. Врач прописала гели и кремы: гинокомфорт, эстрогиол, бепантен, целестодерм-в. Почти все импортное и в аптеке редко бывает. Не очень помогает. Может, зожевцы что-то посоветуют?

Адрес: Бобровой Елизавете Михайловне, 353720 Краснодарский край, Каневской р-н, ст-ца Стародеревянковская, ул. Российская, д. 17.

НАШИ МОХНАТЫЕ ДЕТИШКИ

На мои письма, опубликованные в «ЗОЖ», пришло много откликов. И в каждом выражалась благодарность за мое доброе отношение к животным. Все описанные мной эпизоды настоящие. Выстраданные душой и сердцем. В каждом письме зожевцы пишут, что хотят пообщаться со мной. Но поскольку я не кинолог, то профессиональных ответов на вопросы дать не могу. Пообщаемся по теме писем.

Вот почитайте, что пишет Светлана Чуева из Майкопа. «Подобрали маленького щеночка. В голоде и холоде, под дождем сидел на улице. Пожалела. Принесла домой. Назвали Каштан. Вырос хорошей собакой. Однажды Каштан подглядел, то есть выследил, куда уходит на работу хозяин (за 6 кварталов), прибежал к нему на стройку, утащил его ботинок, который принес домой. Когда рабочий день закончился, хозяин стал переобуваться, а второго ботинка не нашел. Пришлось идти домой в рабочей обуви. И тут он увидел, что ботинок-то уже дома. Хохотали все! А Каштана хвалили. Он же не принес чей-то чужой ботинок, а дал понять, что ему скучно без хозяина.

А вот у Нэлли Абрамовны есть замечательная кошечка Варя, которая поджидает ее у входа и мяукает, словно нежно здоровается и спрашивает: «Где ты была? Я без тебя очень скучала!»

У Галины Васильевны Васиной случилась неприятность. У нее убежала собачка и где-то пропадала около недели. Сын-пятиклассник случайно увидел ее в центре поселка, а это довольно далеко от дома. У ребенка возник вопрос: как доставить собаку домой? Ошейник-то дома. Что делать? И вот тоже умница – нашел выход из положения. Не совсем удобный, но надежный. Мальчик взял собачку за лапки и, придерживая, пошел спиной вперед. А собачка шла вперед на задних лапках. Устали оба. Но дома все были рады и довольны, похвалив мальчика за сообразительность и находчивость в трудной ситуации.

У Елены Макоевой из Московской области не разговаривает попугайчик. Так, наверное, девочка – поет! Ну и хорошо, пусть чирикает – тоже весело! К нам в форточку однажды залетел попугайчик. Дети тогда еще были школьники. Жил у нас долго. Очень любил, когда младший сын Женя приходил из школы. И пошел дома круговорот! Он постоянно к Жене приставал, щебетал, садился ему на голову, на плечи. Женя отмахивался, прятался под стол. Игра продолжалась до тех пор, пока в кухню не входила кошка. Тут уж всё: спасайся, кто может! Попугай залетал в клетку и дверку за собой закрывал. Смеху было! Потом настоящий хозяин попугайчика забрал его домой. Мы не возражали. Потом он еще не один раз прилетал к нам. И хотя он тоже не разговаривал, детям все равно нравилось играть с ним.

Многие читательницы пишут, что мои рассказики надо читать детям. Я думаю, это правильно. Любовь к животным надо воспитывать с детства. Ведь мы все смотрим передачи о животных. Там часто показывают малышей, которые еще ходить, говорить не умеют, а уже тянут ручонки к кошке или теребят большую сильную собаку. Может, это и правильно.

Дорогие мои, вот мы с вами поговорили. Будем и дальше любить и воспитывать своих маленьких мохнатых детишек. Всем вам большое спасибо за любовь к животным. Ведь это наши друзья.

Адрес: Ереминой Валентине Александровне, 198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Заводская, д. 6, кв. 2.

ЦЫПА-ДРИПА

Моя соседка Галя два года назад купила себе курочек, решив, что в хозяйстве должна быть живность, чтобы в доме всегда были свежие яйца. Все шло хорошо, пока куры не начали умирать. Из пяти осталась одна. Она стала просто ручной. Давалась в руки и бегала за Галей по пятам. Хозяйка копает землю, а курица за ней ходит, червяков ищет. Ей даже имя дали – Цыпа-Дрипа. Серая, с белыми прожилками, она будто стала важным членом семьи. Лишь на ночь Галя закрывала ее в небольшом курятнике, а утром выпускала.

У Гали еще есть кот Масик – весь черный, зубов мало, почти не мяукает. Он часто приходит к нам во двор: встанет и ждет, пока мой муж не бросит ему еды. Поест и уходит. К Гале Масик приблудился еще в прошлом году, да так и остался. Гуляет, где хочет, по огородам соседей. То там накормят, то здесь, то воробья поймает. Чем плохо? Но вот с курицей у него отношения напряженные – он ее боится! Ему часто от нее попадает. Смотрю через забор: кот подошел к своей миске и начал есть. Откуда ни возьмись, бежит Цыпа-Дрипа – крылья распушила, кудахчет. Кот отошел и сел поодаль от нее. А курица поклевала из его миски и убежала копать себе дальше в земле червяков. Масик подошел опять к своей еде и доел уже то, что осталось после курицы. Такое происходит часто. Пока Цыпа-Дрипа не поест, кот к миске не

подходит. Вот чтобы кот боялся курицу – я такого никогда раньше не видела! Обычно коты гоняют птиц, но не наоборот же.

Этой весной решила Галя купить еще трех куриц. Съездили с мужем на машине. Купили. И выпустили их своей Цыпе-Дрипе. Так та недели 2-3 с ними враждовала, клевала их, отгоняла от кормушки, прогоняла чужаков отовсюду. Теперь, вроде, утихла. Новые соседки стали нести яйца, гуляют вместе. Ну, а старая курица вдруг нестись перестала. Галя голову ломает – почему? До чего же удивителен мир животных!

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240 Краснодарский край, Северский р-н, ст-ца Северская, ул. Мичурина, д. 17.

«ЛАСТОЧКА С ВЕСНОЮ В СЕНИ К НАМ ЛЕТИТ»

В августе 2011 года мы переехали в другой дом. В первую же весну во двор начали прилетать ласточки. Дом был не новый, но следов прежнего обитания птиц мы не заметили. Ласточки залетали в открытые двери, садились на люстры и сидели там подолгу. Но, когда я увидела на столе следы их пребывания, стала двери закрывать. И тогда птицы свили гнездо во дворе под карнизом.

Несколько лет они выводили потомство и благополучно вылетали. Однажды гнездо обвалилось. Птенцы, еще недостаточно окрепшие, оказались на земле. Прибежали внуки, наперебой стали мне объяснять, что случилось.

Мы собрали птенцов в небольшой пластмассовый тазик. Потом внучок Мансурик, которому было полтора года, начал тянуть меня за подол и показывать пальчиком под ящик, что стоял на веранде. Я догадалась, в чем

дело, заглянула под ящик: в углу жался черный комочек. Осторожно выдвинула ящик, и мы достали птенчика. Спасли благодаря Мансурику.

А тазик с птенцами поставили на видное место в надежде, что ласточки будут их кормить, но они лишь летали вокруг, издавая тревожные звуки, а к птенцам не приближались. Я боялась, что они их покинут. День прошел в тревоге.

Вечером вернулись сыновья. Посовещавшись, мы посадили птенцов в маленькую картонную коробку из-под заварочного чайника. Втиснули тонкую фанерку между кирпичами – кладка дома это позволяла – и поставили на нее коробку с птенцами.

Но ласточек, видимо, пугало такое необычное гнездовье. Тогда один из сыновей густо замесил глину и сделал что-то, похожее на птичье гнездо, в которое мы положили старую подстилку. Я сидела под навесом и молила Всевышнего, чтобы ласточки не покинули птенчиков. Моя молитва была услышана. Птицы еще долго выкармливали птенцов, потом они все улетели.

Прошло около месяца. В один из дней, когда мусульмане отмечают окончание великого поста Рамадан, я сидела во дворе, как неожиданно прилетела небольшая стайка ласточек. Забыв обо всем, я следила за ними. Две залетели ко мне под навес, что-то защебетали. Я поняла, птицы прилетели поздравить меня с праздником и поблагодарить за спасенных птенцов.

На следующий год ласточки свили гнездо над небольшой люстрой под навесом. И вот сижу я как-то вечером, нахлынули невеселые воспоминания, дала волю слезам. И в тот же миг в гнезде зачирикали птенцы. Сделав над собой усилие, я перестала плакать. И птенчики тут же замолкли.

До сих пор удивляюсь, как они догадались, что у меня грусть на душе.

Адрес: Цечоевой Тамаре Исраиловне, 386203 Ингушетия, г. Сунжа, ул. А.М. Хашагульгова, д. 10.

ДОБЫТЧИЦА

Бывают собаки служебные, охотничьи, декоративные... Наша была обыкновенной дворняжкой. Запомнилась своей страстью тащить во двор все, что найдет и что, по ее мнению, пригодится.

Как всегда, на ночь мы отпускали собачку погулять. А утром находили у конуры всякую всячину: целые булки хлеба, завернутые в бумагу куски мяса, окорока, сушеную рыбу и даже натянутую на каркас шкурку кролика.

Однажды наша добытчица притащила мужские плавки, в другой раз – женское нижнее белье. И положила все это в угол на крыльцо, чем еще больше удивила нас. Я осторожно спрашивала соседей, не пропало ли чего у них?.. Да нет, отвечали, ничего не пропадало. Откуда собачка таскала все это, неизвестно...

Одно было ясно, от голода она, конечно, не пропадет. Часть принесенных продуктов съедала, а остальное прикапывала у конуры. И это несмотря на то, что кормили мы нашу разбойницу хорошо.

До сих пор, вспоминая эту необыкновенную «добычливую» собачку, мы поражаемся ее удивительной способности на-

ходить где-то еду и кормить себя. Да не только себя, там еды всем бы хватило! А когда я добавляю, что она не только бы прокормила, да еще и приодела бы нас, все смеются.

Адрес: Ватулиной Марии Герасимовне, 352363 Краснодарский край, ст-ца Тбилисская, ул. Кавказская, д. 19.

Рисунки в номере Аси Гераскевич.

ПОКА ЕСТЬ МАМА

Полночный мрак,
зловещий и упрямый,
Раскинул крылья над моим окном.
Сегодня у меня не стало мамы.
Она уснула беспробудным сном.
«Не уходи!» – просила я напрасно.
Мольбы и слезы были ни к чему.
Она была впервые безучастна
К моим слезам и горю моему.
Я нынче стану к радостям скупее.
Утраты боль из сердца не уйдет.
Да, муж и дети словом обогреют.
Но доченькой никто не назовет...
Мне слово «мама»
всех других дороже.
В нем свет, тепло, надежда и любовь.
И маму заменить никто не может.
Во мне бежит ее по жилам кровь.
Вся наша жизнь –
сплошные мелодрамы.
И я не знаю истины верней:
Пока у нас есть любящие мамы,
Мы во сто раз моложе и сильней.

Адрес: Крыловой Зое Михайловне, 152925 Ярославская обл., г. Рыбинск, пр-т Мира, д. 23, кв. 196.

БЕРЕЗОВЫЙ МИР

Маленький дом, в саду утонувший,
С улицы стайка белых берез.
Так и стоят они, ветки нагнувши,
И невозможно их встретить
без слез.
Помню, как прятались в тень
мы, играя.
Скворушкам домики
брат мастерил.
И по весне, птичек
дружно встречая,
Радовал детство березовый мир.

Адрес: Кравчук Татьяне Андреевне, 352800 Краснодарский край, г. Туапсе, ул. Маршала Жукова, д. 21, кв. 8.

ЧЕЛОВЕК

За окном бывает дождь и слякоть,
Снег, жара и тяжкий ветра вой.
Если человек умеет плакать,
Значит, он пока еще живой.
Значит, он еще имеет душу,
Что не очерствела от невзгод.
Если человек умеет слушать,
Знать, не зря прожил он
каждый год
На земле, где обнимал березы,
Где покорно коротал свой век.
Если человек роняет слезы,
Значит, он зовется Человек.

Адрес: Красновой (Фирстовой) Ольге Геннадьевне, 666133 Иркутская обл., Ольхонский р-н, пос. Бугульдейка, ул. Павлика Морозова, д. 6.

В ЛЕТНИЙ ДЕНЬ

Мне б в ромашковом поле прилечь,
Наблюдать, как бегут облака,
И цветами укрывшись до плеч,
Среди них затеряться слегка.
Мне в лесу бы родник отыскать
Со студеной, прозрачной водой
И в пригоршни ее наливать,
Наслаждаясь удачей такой.
А потом бы присесть у пруда,
Где кувшинки обильно цветут,
По зеленой воде не спеша
Утки выводком целым плывут.
Возвращаясь домой, собирать
Землянику в пустой кузовок
И легко по тропинке шагать
Под назойливый гомон сорок.

Адрес: Мартыновой Раисе Павловне, AZ 1023 Азербайджан, г. Баку, ул. Юзбека Мурсалова, д. 170, кв. 20.

АРОМАТ ПОЛЫНИ

Хорошо идти под небом синим,
Видеть по дороге там и тут
Дымчатые венички полыни –
Лета непременный атрибут.
В воздухе разлит полынный запах,
Разлеглась полуденная сонь.
Зной улегся на еловых лапах
И уснул. И ты его не тронь.
Землю сушь в тисках своих сжимает.
Тяжко от нее и камышу...
Стрекоту кузнечиков внимая,
Я полынным воздухом дышу.
Горькая, пахучая полынь
Жарким солнцем до корней прогрета.
И без запаха ее, прикинь,
Лето как бы вовсе и не лето...

Адрес: Тесленко Наталье Семеновне, 369009 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Гутякулова, д. 22, кв. 26.

ЧУДЕСНОЕ ВОСКРЕШЕНИЕ

Когда я впервые в кубанской Белой Глине услышал про Анну Ивановну, подумал: интересную байку сочинили. Но знающие старики убедили: «Нет-нет, это чистая правда!»

... День осенний «стоял как бы хрустальный». Ласковое солнце светилось на лицах и в глазах людей. Вот и Анна Ивановна, старательно управившись по хозяйству, переоделась и вышла за калитку, залитую солнцем. Про себя подумала: «Ишь, погода-то какая! Суставы рук и ног не ноют, поясница не беспокоит...»

В хате не сиделось. На огороде все убрано. «А схожу-ка я к свахе. Давненько у нее не была!» Улыбнувшись солнцу, Анна Ивановна засеменила по улице.

Возле дома знакомого столяра-краснодеревщика шаг придержала. Ай да Петро! Какой хороший товар выставил на показ: маленький гробик, средний, большой. Для любого человека, решившего покинуть этот мир. Остановилась, задумалась. Потом постучалась в мастерскую: «Слышь, Петро! Гроб вон тот, средненький, уж больно мне по нраву. Умирать я еще не собираюсь. А там, кто ж знает? Все под Богом ходим. Не хочу докучать родне. Ты, это самое, отвези гробик на мое подворье. А рассчитаюсь с тобой, когда приду от свахи».

Часа через два в калитку подворья Анны Ивановны вошла родственница. Увидев прислоненный к двери хаты гроб, присела в испуге и запричитала: «Свят, свят, свят! Так это же Анна Ивановна скончалась! Господи, упокой ее душу грешную...»

Не помнила, как неведомая сила подняла ее с колен, заставила побежать трусцой по улицам, чтобы известить родню о горе-горьком, свалившемся так неожиданно. Сбежались люди. Одни истово крестились. Другие прикидывали: «Отчего дверь заперта? Значит, покойницу на «скорой» увезли в больницу. Нужно быстрее дать телеграмму дочке с зятем, найти копателей могилы, готовить поминки».

«Срочно выезжайте, умерла мама», – отстучала телеграфистка. Три женщины побежали в морг узнать, когда можно будет забрать тело. Самые практичные прикинули, сколько мяса, капусты, риса, меда, муки потребуется для траурной трапезы. Какую сумму собрать для закупки традиционных погребальных надобностей?

А в это время Анну Ивановну сердечно встречала сваха. От легковесных расспросов о здоровье перешли к углубленным воспоминаниям о далекой молодости, мужьях, уже ушедших в мир иной, детях, внуках. Когда неторопливое солнце поднялось к зениту, хозяйка пригласила гостью к столу: «Свашенька, пойдем отведаем моего хлеба-соли!» И затем, лукаво подмигнув, предложила по рюмочке вишневки. Сама, мол, готовила...

Изрядно засиделась Анна Ивановна. В обратный путь засобиралась, когда солнце устало скатилось на верхушки деревьев. А к чему торопиться? Дома никто не ждет. Дошла до родной хаты и остолбенела: что случилось? Людей полон двор. На лавке гроб обивают красной материей. Некоторые женщины плачут навзрыд...

Первым увидел подошедшую хозяйку ближний родственник. За ним бросилась к ней целая толпа: «Никак ты, Анна Ивановна?! Видимо, Бог попутал!» Кто-то перекрестился: «Изыди, сатана!» Наступила немая сцена, после которой все с облегчением выдохнули и заулыбались. Кто-то рванул на почту, и телеграфистка по тому же дочернему адресу отстучала: «Не выезжайте, ждите разъяснений». Но опоздала. Дочка, пролив море слез от первой телеграммы, уже сидели с мужем в самолете, который взял курс на Ростов.

А над хатой Анны Ивановны светила луна. «Не расходитесь, гости дорогие, у меня в погребе наливочка припрятана на особый случай. Вот он и подвернулся, этот особый. Сейчас быстренько накрою стол». Подняли бокалы, произнесли самый уместный тост: «За твое здоровье и долголетие, Анна Ивановна!» А кто-то остроумный добавил: «И за твое чудесное воскрешение!»

Адрес: Никитину Семену Никифоровичу, 353040 Краснодарский край, Белоглинский р-н, с. Белая Глина, ул. 50 лет Октября, д. 14.

Поиск

Очень хочу найти своих однокурсниц – Милю Вольф и Машу Мухину. Мы учились заочно в Свердловском педагогическом институте иностранных языков на улице Декабристов, дом 14. Передо мной на столе их фото. «Вспомни трудные студенческие годы. Но все же такие интересные», – написала Миля. Они мне очень помогали. И я не забываю это. Может быть, они читают вестник или их родные. Очень бы хотелось их найти, получить весточку.

Вестник я читаю с самого начала с первой до последней страницы и выписываю обязательно. В прошлом году мне исполнилось 89 лет. Я проработала учителем немецкого языка 51 год.

Адрес: Бабушкиной (Меньщиковой) Клавдии Александровне, 623090 Свердловская обл., г. Нижние Серги, ул. Федотова, д. 27.

ЗАПАХ ПАРНОГО МОЛОКА

Лето. Сплю на сеновале. Кровать затянута марлевым пологом от надоевших комаров. Ее как будто специально спрятали, завалив со всех сторон недавно скошенным сеном. Сквозь сон слышу, как мама внизу в стае начинает доить корову Звездочку. Слышу, как тонкие молочные струйки бьются о дно эмалированного ведра. А когда молоком заполняется дно, меняется и звук молочной струи. Становится нежным, с забавным бульканьем.

Просыпаюсь, смотрю на белый потолок квартиры. Боюсь пошевелиться, спугнуть невероятное, правдивое событие сказочного сна. Закрываю глаза. Хочется, чтобы сон продолжался. Но уже отчетливо понимаю: ты побывал в детстве в стареньком родительском доме. Мысленно перебираю события, чувствую, что что-то пропустил. Но вот что – не могу понять. Проходит минута, другая. С сожалением вздохнул. Но понял: запах… Неповторимый запах! Я его чувствовал! Я им дышал! Запах скошенной травы, запах парного молока, запах моей малой родины. Я был поражен! Ну как можно через столько лет запомнить, даже почувствовать запах?!

Несколько дней ходил под впечатлением необычного сна. Появилась мысль и никуда не исчезала: побывать на родине. Боялся не найти. 30 лет назад лесной поселок закрыли. Люди разъехались кто куда. Догадки мои были верны. Стройные осины, белоствольные березки вымахали до неба. Старые четвертушки (щитовые дома на четыре семьи), построенные еще в 50-х годах прошлого века, развалились и заросли сплошным иван-чаем. Такой контраст поражает и завораживает. Зеленой листвой и розовым цветущим иван-чаем…

По памяти нахожу свой дом. Он давно сложился. Сверху бугорок, закрытый треснутым шифером. Рядом ядреная лиственница. Это мой маяк и ориентир. Ее посадил папа, когда я уходил в армию. Родная! Она одна только и дождалась меня. Я обнял подружку. Потом сел под ее крону и долго вспоминал события своего далекого детства.

Уже возвращаясь домой, вдруг разглядел большой черный котел. Он, как памятник, возвышался на своем каменном постаменте, покрытый многолетней сажей, которую не смогли смыть ни дождь, ни снег. Да это же остатки нашей баньки по-черному! Без трубы. Я смотрел на котел, как на чудо. Вспомнил, что суббота всегда была банным днем. Когда банька топилась, из всех щелей валил дым. Зайти туда было невозможно. А когда она протапливалась, мама скоблила и мыла лавки, полок, пол. А большой чугунный котел шипел на раскаленных камнях-валунах. Я улыбнулся, вспомнив, как умудрялся каждый день измазаться в саже. А мама смеялась, вытирала мой боевой раскрас.... Здравствуй, дружище! Я погладил его шершавый бок. Постоял. Стало от чего-то грустно…

Я поспешил в обратный путь. Но что-то остановило меня. Я обернулся. Котел, как брошенный сирота, служивший нам больше века, с укором смотрел на меня. Я вернулся… Сейчас он на даче на почетном видном месте у новой баньки. Частица моей малой родины. Греет мне душу и собирает дождевую водицу. А мои девчонки ополаскивают ею волосы после бани.

Адрес: Синицкому Иннокентию Федоровичу, 165653 Архангельская обл., г. Коряжма, ул. Гоголя, д. 24, кв. 117.

Реклама

Суперчистотело 25 лет помогает миллионам ухаживать за ороговевшей кожей

В 2024 году исполняется ровно 25 лет с тех пор, как средство для кожи с избыточным ороговением «Суперчистотело» от компании Две Линии вышло на российский рынок. За это время продукт заслужил любовь не только простых россиян, но и специалистов.

Почему «Суперчистотело» работает? Отвечает производитель!

Все дело в положительных свойствах алтайского чистотела. Он содержит большое количество природных щелочных соединений, которые при контакте облегчают удаление ороговевших участков кожи. Дополнительные экстракты в составе защищают кожу и ускоряют процесс ее восстановления.

Есть ли какая-то альтернатива средству «Суперчистотело» от компании Две Линии?

Это гель «Суперчистотело», он позволяет контролировать дозировку, не растекается при нанесении, дольше остается на проблемном участке, экономичен. Раньше этот гель назывался «Антипапиллом», но позже было принято решение изменить название, чтобы сохранить преемственность.

www.dvelinii.com

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «ПКФ «Две линии»

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

РЕКЛАМА, ООО «ПКФ «Две линии»

Ⓡ За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» №14 (748) июль 2024 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСЕЕВИЧ. Редактор комера Сергей КИФИРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
129085 г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Останкинский, пр-кт Мира, д. 103, помещ. 4/1
Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2024.
Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.
Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»
1190020 Санкт-Петербург, вн. тер. г.
муниципальный округ Екатерингофский,
наб. Обводного канала, д. 138, к. 1, литера В
Заказ № ДБ-3442 Тираж – 167 832 экз.
Общий тираж – 237 405 экз. Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 17.07.2024 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: Вестник «ЗОЖ» ПТ907, Комплект «ЗОЖ» ПТ763
E-mail: mail@zoj.ru отд. реклама: reklama@zoj.ru
24029
4 607161 020012

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ